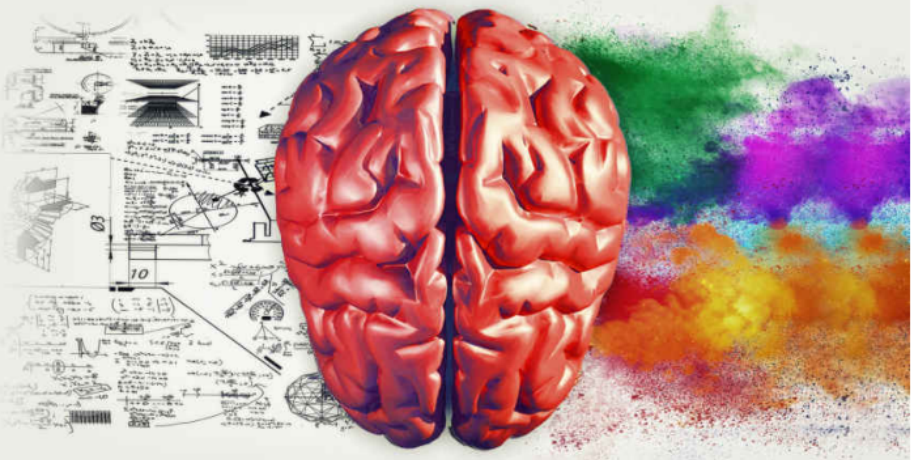
Cómo Dejar de PENSAR DEMASIADO

Una guía para eliminar el pensamiento excesivo.
Técnicas Prácticas y Mini-Abitudes para Aliviar la Ansiedad,
Eliminar los Pensamientos Negativos
y Alcanzar la Paz Mental.



GEORGE CURE

CÓMO DEJAR DE PENSAR DEMASIADO

Una Guía para Eliminar el Pensamiento Excesivo. Técnicas Prácticas y Mini-Habitudes para Aliviar la Ansiedad, Eliminar los Pensamientos Negativos y Alcanzar la Paz Mental

George Cure

Copyright 2021 por George Cure -
Todos los derechos reservados.

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin la autorización escrita directamente del autor o del editor.

En ningún caso se podrá atribuir al editor, o al autor, culpa o responsabilidad legal alguna por daños, indemnizaciones o pérdidas monetarias debidas directa o indirectamente a la información contenida en este libro.

Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No puedes modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido, ni el propio contenido de este libro, sin el consentimiento por escrito del autor o del editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Ten en cuenta que la información contenida en este documento sólo tiene fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para presentar una información precisa, actualizada, fiable y completa. No se establece ni se implica ninguna garantía de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se compromete a proporcionar asesoramiento jurídico, financiero, médico o profesional de forma oficial e institucionalmente reconocida. Consulta a un profesional autorizado antes de intentar cualquiera de los procedimientos descritos en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que, bajo ninguna

circunstancia, el autor será responsable de las pérdidas, directas o indirectas, que se produzcan como consecuencia del uso de la información aquí contenida, incluyendo, pero sin limitarse a ello, los errores, omisiones o inexactitudes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1 - CUANDO LA MENTE SE CONVIERTE EN UNA JAULA

¿Qué es pensar demasiado?

¿Por qué tendemos a rumiar?

Las causas del exceso de pensamiento

El momento presente

El pasado produce dolor

El futuro forja la ansiedad

La pesadilla de la noche

PASO 1: Practica la preocupación en otro momento y lugar

PASO 2: Organiza tus preocupaciones

PASO 3: Da un paso hacia la solución de un problema

PASO 4: Elige un mantra

Si todo lo demás falla, sal de la cama

CAPÍTULO 2 - CÓMO DEJAR DE PENSAR EN EXCESO

Estrategias metacognitiva para calmar la mente:

Ejercicios de concentración eficaces

Inmersión ambiental

Ejercicio en la ventana

Puntos clave - Cómo dejar de pensar en exceso

CAPÍTULO 3 - NO HUYAS DE LA ANSIEDAD

Técnicas de respiración para aliviar la ansiedad y el estrés

Respiración alternada

Respiración del vientre

Respiración en caja

Respiración 4-7-8

Aliento de León

Respiración consciente

Respirar con los labios cerrados

Respiración por resonancia

Ejercicio simple de respiración

Cómo la respiración "normal" puede contribuir a la ansiedad

Respiración torácica o abdominal
La mejor estrategia para eliminar la negatividad de tu vida
Lucha por la libertad
Deja de tomarte la vida como algo personal
Establecer objetivos y perseguirlos
Tú eres la compañía con la que más te juntas
Realiza una desintoxicación digital
Rituales de autoayuda
Muestra amabilidad
Eliminar el pensamiento negativo
Exprésate
Aprende a ser agradecido
CAPÍTULO 4 - REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
¿Qué es la reestructuración cognitiva?
¿Por qué es tan eficaz?
Estrategia paso a paso de reestructuración cognitiva
Paso 1: Haz una pausa.
Paso 2: Identifica el desencadenante.
Paso 3: Anota tus pensamientos automáticos.
Paso 4: Identifica tu reacción emocional y observa su intensidad.
Paso 5: Genera pensamientos alternativos.
Paso 6: Reevalúa la intensidad de tu respuesta emocional.
Obstáculos comunes en la reestructuración cognitiva
No practiques
No acordarse de practicar
Practicar en tu cabeza
Pasar demasiado tiempo
Esto es sólo un pensamiento positivo
Parece demasiado simplista
El mapa interior de la realidad
CAPÍTULO 5 - EL PAPEL DEL INCONSCIENTE
¿Qué es la mente inconsciente?
Cómo reprogramar el inconsciente para conseguir cambios

duraderos
Por qué es importante tu imagen personal
Cómo reprogramar tu mente subconsciente para un éxito duradero
1. Activa tu mecanismo de éxito
2. Utiliza la visualización creativa (deja de preocuparte)
3. Hipnoterapia (autohipnosis o hipnoterapia formal)
4. Repetición
Empieza hoy
CONCLUSIÓN

INTRODUCCIÓN

Resuena en la mente como una frase monolítica - *"Eres lo que piensas"* - ¿Quién de ustedes no ha oído esta frase al menos una vez en su vida? Por desgracia, algunos se lo han creído y han dejado que influya mucho en su serenidad. Si formas parte de ese grupo, pues el libro que tienes en tus manos puede cambiar literalmente tu vida. Pero empecemos poco a poco. La verdad es que no tenemos nada que ver con nuestros pensamientos.
Querido lector , la información contenida en las páginas de este manual no sólo evitará que te preocupes constantemente, sino que también te ayudará a resolver los problemas que tienes para gestionar tus pensamientos. Mediante un enfoque desenfadado y pragmático, se te proporcionarán herramientas prácticas, técnicas y *"mejores prácticas"* respaldadas por la ciencia para mejorar drásticamente tu relación con tus pensamientos y permitirte vivir una vida más tranquila. Mi promesa es que este libro te proporcionará un apoyo concreto y eficaz para mejorar tu calidad de vida.

Para mantener el compromiso que tengo contigo, me gustaría advertirte que en el transcurso de la lectura podemos pasar por falsas creencias, convenciones inútiles y enfoques disfuncionales que han determinado inconscientemente tu situación actual. *Y es precisamente con este espíritu con el que quiero abordar la frase que introdujo este libro, analicémosla más a fondo...*

El renombrado neurólogo austriaco Sigmund Freud, famoso por sus métodos clínicos, desarrolló la idea de que el comportamiento humano estaba vinculado a la mente inconsciente. La lógica de este concepto era más profunda de lo que pensamos. Afirmó que ser consciente significa ser consciente de nuestro entorno y de nuestro mundo interior. Esto significa saber lo que pasa por tu cabeza. Por otro lado, la mente subconsciente se refiere a los procesos de tu cerebro de los que no eres consciente. Por tanto, Freud sugirió que tendemos a ahogar los pensamientos no deseados y los recuerdos dolorosos en la parte subconsciente de nuestra mente para evitar enfrentarnos a ellos. El neurólogo concluyó su tesis argumentando que los pensamientos y

recuerdos reprimidos se desahogan a través de nuestras acciones y comportamientos, por lo que una gran parte de nuestra identidad son nuestros pensamientos. *Pero, ¿qué significa esto exactamente?*

Para ser más detallados, la teoría implica que nuestras acciones físicas son una representación de nuestra actividad mental y viceversa. Por lo tanto, significa que los pensamientos que pasan por la mente inconsciente provocan emociones/sentimientos, que posteriormente provocan acciones que, en última instancia, producen determinados resultados, pintando una imagen más o menos precisa del tipo de persona que eres, de lo que haces y de los resultados que consigues. Además, la tesis afirma que los pensamientos transmiten una vibración que atrae el mismo tipo de energía. Esto significa que si tus pensamientos vibran en frecuencias bajas (ira, depresión, tristeza, etc.) tenderás a atraer hacia ti situaciones que sean coherentes con esa vibración. *Pero, ¿hasta qué punto esto es cierto?*

Aunque la teoría se apoya en razones lógicas que la hacen bastante creíble, en realidad no es tan cierta como la gente piensa. De hecho, los psicólogos, psiquiatras y otros expertos en neurología han refutado ampliamente esta idea. Según muchos de ellos, no somos nuestros pensamientos. Los pensamientos no son más que reflejos de la mente. Al igual que las percepciones, los sentimientos y las ideas. Desde el punto de vista de quienes han hecho de esto su razón de vivir, los pensamientos no son más que nubes pasajeras, y realmente no hay nada que debas tomar como algo personal. Deja que pasen. Eso es todo lo que tienes que hacer.

Para demostrar la inexactitud de la tesis, a continuación se exponen algunas de las principales razones que expertos de todo el mundo han enunciado en su defensa. Se trata de opiniones científicamente probadas y de hechos lógicamente respaldados que demuestran que lo que pasa por nuestra mente no constituye nuestra identidad.

Entonces, lo que realmente marca la diferencia es la reacción que tienes ante los pensamientos que pasan por tu mente. Piénsalo por un momento, si vieras los pensamientos que pasan por tu mente proyectados en una pantalla de forma distanciada, inevitablemente no estarías implicado emocionalmente y, por tanto, estos pensamientos que ves pasar no te causarían ninguna molestia.

Por el contrario, si te identificas con él, se crea un vínculo emocional que tiene como causa el pensamiento y como efecto la emoción negativa resultante.

No siempre actuamos según nuestros pensamientos

Como seres humanos, experimentamos cientos, si no miles, de pensamientos cada día. *Pero, ¿actuamos siempre de acuerdo con cada una de ellas?* Por supuesto que no. Imagina que estás sentado en un restaurante, tu estómago ruge y en la mesa de al lado acaban de traer un humeante filete a la Fiorentina. Se te hace la boca agua, tu vientre se prepara por fin para recibir el bocado, estás realmente tentado de morder ese filete.... *Pero, ¿lo haces tú?* No, claro que no (espero). La psicoterapeuta estadounidense Stacey Kuhl lo respalda afirmando que ella misma experimenta muchos pensamientos extraños durante todo el día. Según ella, la gente le da demasiada importancia al zumbido incesante de la mente. Como se ha dicho antes, sólo son nubes que pasan flotando. Deja que pasen sin darles importancia, ¡realmente no hacen nada para merecerla!

Los desequilibrios internos pueden ser una causa

Enfermedades como la depresión, el cáncer, otras afecciones crónicas o incidentes traumáticos como lesiones y conmociones cerebrales pueden ser la causa de pensamientos extraños e inusuales. Estos últimos son simplemente reflejos repentinos que no han pasado por ninguna etapa de desarrollo, ¡salieron literalmente de la nada! Incluso en el caso de los problemas clínicos, son simplemente una respuesta patológica a la enfermedad y no forman parte de la propia personalidad. No definen quiénes somos. Son simplemente la respuesta del cuerpo al estrés y a la enfermedad.

Los pensamientos cambian con la edad y el entorno

Un niño de ocho años que va a la escuela no tendrá los mismos pensamientos que un hombre adulto que trabaja en una oficina. Esto significa que la mente sigue cambiando según el desarrollo físico y mental. Por lo tanto, es más probable que tus pensamientos cambien con el tiempo, aunque tu subconsciente no sufra la misma evolución. Los pensamientos reprimidos y los recuerdos traumáticos siguen ahí, pero estás evolucionando. Si fueras tus pensamientos, esto no sería posible. Seguirías siendo el mismo tipo de persona que eras en la infancia, y seguirías albergando los mismos pensamientos. *¿Qué opinas?*

Según su definición literal, el pensamiento es simplemente una idea u opinión creada por la mente. El pensamiento es repentino y espontáneo; no tiene un origen determinado. Podemos decir que los

pensamientos son sólo tu mente creando escenarios al azar , por lo tanto, no son reales. No son más que una idea que la mente te presenta, muy probablemente debido a un estímulo externo. Los pensamientos son reales en la medida en que los consideres como tales. Cuanta más atención le des a un pensamiento, más creíble será. Cuanto más grande lo hagas, más te influirá. Por ejemplo, si tu mente se detiene en la idea de comer helado, probablemente sólo durará un segundo y luego pasará. Sin embargo, si te paras a pensar en ese pensamiento, lo piensas mucho y durante mucho tiempo, como consecuencia natural tendrás antojo de comer helado. *Es sencillo, ¿verdad?*

Darte cuenta de que no eres tus pensamientos es vital para vivir una vida tranquila y sin estrés. Pensar demasiado en el parloteo de la mente puede conducir a un empeoramiento de las condiciones mentales que se vuelven tan graves que se manifiestan como síntomas físicos. El aumento de la frustración también puede provocar daños potencialmente irreversibles. Cuanto antes te des cuenta de que tus pensamientos no son un problema, antes dejarás de tomarlos en serio. Al hacerlo, el resto del día -*y, con suerte, de tu vida*- será mucho más tranquilo y sereno. Tener pensamientos constantes y persistentes es perfectamente normal, ¡y en cualquier caso no dictarán lo que realmente ocurre! Además, reconocer que no eres tus pensamientos creará una barrera natural entre los estímulos que recibes y la respuesta mental que les sigue. Te facilitará el manejo de los pensamientos negativos y de las preocupaciones ilusorias; podrás gestionar adecuadamente la rumiación y evitar cualquier efecto negativo sobre tu bienestar.

En conclusión, aunque Sigmund Freud concibió una idea apoyada en la lógica, en los últimos años el concepto ha sido negado por expertos de todo el mundo. Así que, si considerabas que este concepto era cierto, deberías reevaluar tus ideas al respecto. Espero que la información, los consejos y los ejercicios de este manual te ayuden a tomar conciencia de ello. Llegados a este punto, sólo me queda desearte "buen viaje" a través de las páginas que siguen y, en palabras del escritor y periodista Romano Battaglia: *"Los pensamientos son como las olas del mar, vienen, se van, se agitan, hacen espuma, se rompen, se desvanecen"*.

Feliz lectura,

George Cure

CAPÍTULO 1

CUANDO LA MENTE SE CONVIERTE EN UNA JAULA

Todo el mundo se preocupa de vez en cuando, *pero ¿cuándo la mera preocupación se convierte en un exceso de pensamiento?* Pensar demasiado es simplemente lo que el nombre sugiere: pensar demasiado. Significa reconsiderar el mismo pensamiento una y otra vez, analizando incluso las situaciones más simples hasta el punto de perder todo sentido de la proporción. La mente que piensa demasiado no puede traducir estos pensamientos en una acción decisiva; por lo tanto, responde mediante sentimientos de estrés y ansiedad. Hoy en día, las diversas declinaciones de "pensar demasiado" se utilizan a menudo de forma superficial (piensa en las publicaciones en las redes sociales: *"No puedo dejar de pensar en cuál de estas prendas comprar, ¿qué me recomiendas?"*). Como habrás adivinado, pensar demasiado no tiene nada que ver con este contexto. Para el que *"vive en su mente" en*

un estado de ansiedad y agitación perpetuas, no hay nada realmente ligero y superficial. *Entonces, ¿qué distingue el pensamiento excesivo del mero pensamiento?* El siguiente párrafo se dedicará a darte una explicación clara de esto.

¿Qué es pensar demasiado?

A cualquiera le puede pasar que se detenga más de lo necesario en un pensamiento. Como padres, maridos o esposas, hijos o hijas, empleados o empresarios, la preocupación está naturalmente ligada al deseo de *"hacerlo bien"* . Sin embargo, las personas que luchan a diario con el pensamiento excesivo -denominadas *"rumiantes"* - se encuentran constantemente pensando en acontecimientos que ya han sucedido y extrayendo angustia de las predicciones futuras. Normalmente, la preocupación simple suele ser por cosas como: ¿podré *pagar mis facturas a tiempo? ¿Podré entregar mi trabajo a mi jefe pasado mañana?* A menudo, este tipo de pensamientos nos ayudan a avanzar, porque significan que nos estamos ocupando de ellos *(enfoque activo)* ; una vez que se paguen las facturas o se entregue el trabajo, ese pensamiento ya no tendrá cabida en la mente. Por el contrario, el rumiador tiende a ser pasivo en lugar de activo, y se detiene en los acontecimientos pasados y construye resultados futuros desproporcionadamente negativos. Considera este escenario, por ejemplo: *llamas accidentalmente a tu nuevo jefe por un nombre equivocado. ¿Qué piensas y sientes cuando te das cuenta después?*

Por término medio, una persona se sentirá ligeramente avergonzada, pensará en disculparse al día siguiente con algún comentario autodespreciativo y luego se olvidará del asunto y se pondrá a preparar la cena. Por el contrario, el rumiante repasará mentalmente este error una y otra vez, con resultados diferentes cada vez. A las cuatro de la mañana, el pobre rumiante experimentará mentalmente escenarios trágicos en los que se verá descartado para futuros ascensos, o incluso elegido para el próximo recorte de personal. El incidente ha desencadenado grandes preguntas en la mente del rumiante y revivirá incesantemente todo el suceso en su mente de forma desproporcionada. Lo anterior puede parecer un ejemplo trivial, pero es una buena representación de cómo el pensamiento excesivo puede apoderarse de muchos aspectos de la vida. Meditar sobre un acontecimiento pasado y hacer predicciones catastróficas a partir de él es un ejemplo clásico de rumiación.

¿Por qué tendemos a rumiar?

Al igual que muchos rasgos de la ansiedad y la depresión, el pensamiento excesivo proviene de uno de nuestros instintos primarios de autoconservación. De hecho, la mente está diseñada para ver siempre las cosas desde la peor perspectiva posible. Para entender el porqué, tenemos que dar un salto al pasado y analizar las circunstancias de los humanos primitivos. Imagina que eres uno de los primeros homínidos y te encuentras con una cueva. Lo que parece tener todas las características para ser tu próximo refugio podría esconder tremendas amenazas: un tigre de dientes de sable, por ejemplo. Ahora comprenderás que los pensamientos desencadenados por tu mente en ese momento estaban dirigidos a evitar la posibilidad de ser mutilado por el mamut felino. Te interesará saber que nuestra mente ha permanecido más o menos igual desde entonces. Lo que desde el punto de vista del progreso tecnológico es una cantidad inmensa de tiempo, desde el punto de vista biológico es el tiempo justo para hacer pequeñas recalibraciones en el sistema. Por eso nuestro cerebro está hipervigilante, su objetivo es tratar de mantenernos vivos a cualquier precio; al fin y *al cabo, ¡no tiene sentido ser optimista cuando hay tigres de dientes de sable en juego!*

Volviendo al ejemplo anterior, la parte racional de nuestro cerebro nos sugerirá que no es posible perder el trabajo por una tontería así. Sin embargo, quienes son propensos a la rumiación responderán a ese estímulo a través de la mente emocional -en pleno modo primitivo *de lucha o huida-,* donde centrarse en los peores escenarios es más probable que nos mantenga vivos. El pensamiento excesivo y la ansiedad actúan conjuntamente, exacerbando los sentimientos de estrés e impotencia.

Las causas del exceso de pensamiento

Incluso de niños se nos dice que *"demasiado es demasiado"* . Lo mismo ocurre en el caso de los pensamientos y, de hecho, con mayor intensidad. Los que sufren de exceso de pensamiento a menudo no se dan cuenta de que se han deslizado en un espacio mental negativo hasta que la situación degenera. Pero para comprender (y superar) las consecuencias, primero debemos analizar las causas. Por lo tanto, la pregunta a la que responderá este apartado es: *¿qué causa el exceso de pensamiento?* Si sufres de pensamiento incontrolado, puedes confirmar fácilmente cómo la progresión del pensamiento excesivo te hace sentir

asfixiado, agotado, y cómo todo ese *"reconsiderar ideas"* es un absoluto desperdicio de energía.

Las dos causas básicas del exceso de pensamiento son el estrés y la ansiedad. Además, los problemas de autoestima y las dudas sobre uno mismo pueden ser otras causas importantes de este trastorno. Haciendo hincapié en la situación de pandemia, el retraimiento social y las restricciones constantes son una fuente de ansiedad y estrés, respuestas naturales al miedo. En la situación que estamos viviendo, es normal tener miedo e incertidumbre sobre el futuro: las enfermedades, las infecciones y las finanzas son algunas de las preocupaciones más comunes. Situaciones como éstas son las que nos llevan por el camino de la reflexión excesiva.

El trauma es otro factor que puede provocar un exceso de pensamiento. Las personas que han sufrido un trauma son más vulnerables a esta enfermedad. Por ejemplo, la negligencia de los padres puede alterar el sistema de pensamiento de un individuo haciendo que se preste a un estado constante de hipervigilancia. Por lo tanto, en estas condiciones, las personas con trauma pueden experimentar pensamientos obsesivos.

Los que alimentan valores perfeccionistas o tienen tendencias obsesivas y de control también pueden encontrarse pensando desmesuradamente, rumiando sus errores pasados o los que podrían cometer. En particular, estos tipos de personalidad tienden a preocuparse desmesuradamente por los juicios de los demás. El miedo a ser juzgado es, pues, otra posible causa del pensamiento excesivo.

Todas estas causas -por muy diferentes que sean- tienen un mínimo común denominador: *haber perdido la alegría en el momento presente* . Lo que podría parecer la introducción a la diatriba de un gurú oriental esconde en realidad una profunda verdad. En la siguiente sección exploraremos el significado de " *vivir en el momento presente" de forma* práctica y concreta, proporcionando valiosas ideas y nuevas perspectivas para recalibrar tu enfoque y disfrutar de un mayor bienestar psicofísico.

El momento presente

¿Cuánto tiempo de tu vida pasas en el momento presente? ¿Cuánto tiempo pasas soñando despierto, dándole vueltas al pasado o preocupándote por el futuro? ¿Qué parte de tu vida te estás perdiendo por dejarte llevar por el flujo de tus pensamientos?

En el libro " *El poder del ahora"* , el autor Eckhart Tolle explica que aprender a vivir en el presente nos libera del dolor al conectarnos con la calma infinita de nuestra "existencia esencial". El famoso escritor y conferenciante alemán atribuye el sufrimiento humano -la *depresión, la ansiedad, la culpa, la preocupación, el miedo y* otros- a la tendencia a vivir en nuestra mente en lugar de en el presente. Si te tomas el tiempo de examinar tus pensamientos, te darás cuenta de que muy a menudo están relacionados con el pasado o el futuro y rara vez se centran en el presente.

Tolle sostiene que el tiempo, o el *"tiempo psicológico"* , no es más que un complejo de la mente humana. En otras palabras, el futuro -ya sea *el trabajo del lunes o unas vacaciones en la playa dentro de quince* días- sólo existe en nuestra mente. Del mismo modo, el pasado no es más que un conjunto de recuerdos inevitablemente condicionados por nuestro "yo" de entonces. Lo único que existe realmente es el presente. Al pensar siempre en el pasado o en el futuro, ignoramos o *nos "resistimos"* al ahora. En esencia, estamos negando la realidad y, al hacerlo, nos causamos un gran dolor.

El pasado produce dolor

Tolle explica que rumiar con demasiada frecuencia el pasado provoca sentimientos de depresión, culpa y autodesprecio. Los siguientes son ejemplos de pensamientos orientados al pasado que pueden causar dolor:

'¡Debería haberla invitado a salir! Sólo soy un cobarde... Nunca encontraré a mi alma gemela".

"No debería haber hecho esa declaración delante de mi jefe. Ahora nunca saldré adelante en mi trabajo".

"Ojalá no hubiera comido nunca ese trozo de pastel. Me siento gordo e indisciplinado".

Incluso dejar que la mente se remonte a los recuerdos felices puede crear la tristeza de que ese periodo de tiempo haya terminado, lo que puede provocar sentimientos de vacío, pérdida e insatisfacción general en el presente. Por ejemplo:

"En el instituto me sentía muy libre. Tenía un millón de amigos, cero arrugas y energía ilimitada. No creo que vuelva a sentirme así. Mi vida ha terminado".

El futuro forja la ansiedad

En la otra cara de la moneda, Tolle explica que pensar regularmente en el futuro provoca preocupación y ansiedad. Por ejemplo:

"¡Tengo que ir a la tienda, llamar al médico, terminar tres informes en el trabajo y pagar un montón de facturas que no puedo pagar!"

Un domingo por la tarde, en lugar de disfrutar de tu paseo al aire libre, puede que te encuentres pensando. *"¡Dios mío, tengo que volver al trabajo mañana! El fin de semana prácticamente ha terminado, ¡vuelve el estrés!"*

Incluso el hecho de pensar habitualmente en acontecimientos futuros positivos, que al principio pueden provocar sentimientos de excitación, puede resultar una fuente de insatisfacción con el momento presente.

"Estoy deseando que lleguen mis vacaciones en la playa: arena caliente, sprites helados, tiempo libre.... Lástima que, hasta entonces, esté atrapado en el frío con el trabajo".

Por si fuera poco, vivir habitualmente en el futuro también te impide experimentar y disfrutar de los acontecimientos positivos cuando finalmente llegan. La razón es sencilla: *siempre estarás esperando algo más grande y mejor.*

Mientras estás en la playa en esas ansiadas vacaciones playeras, en lugar de disfrutar del brillante sol en tu cara y de la cálida arena entre los dedos de tus pies, puedes estar pensando... *"¡Tengo mucha hambre! Estoy deseando que llegue la noche para comer spaghetti allo scoglio... ¡faltan tres horas!"*

Seamos claros: no estamos hablando sólo de pensar en un evento futuro. Pensar poco en el futuro es aceptable en la medida en que te permite planificar el siguiente paso en la vida. Ni que decir tiene que lo que provoca el malestar no es la planificación, sino la continua rumiación sobre los acontecimientos futuros.

Afortunadamente, existe una vía de escape para el dolor causado por el exceso de pensamiento. Si abrazas el momento presente, te liberarás de este sufrimiento y serás finalmente libre para disfrutar de la paz de tu *"existencia esencial"* : la alegría del momento presente. Es más fácil decirlo que hacerlo, pensarás - *¿Cómo se vive el presente?*

La forma más fácil de empezar a vivir en el presente es notar las sensaciones de tu cuerpo y prestar atención a cómo se desarrolla el

mundo a tu alrededor. Personalmente, me gusta prestar atención a mi respiración observando los detalles de mi entorno: escudriñar sin juzgar el color y la forma de las nubes, sentir el calor del sol en mi cara, centrarme suavemente en el movimiento ascendente y descendente de mi diafragma con cada respiración. Esta técnica se llama *mindfulness* y más adelante en el libro encontrarás una sección sobre la integración de este arte en tu vida. La importancia de la atención plena radica en su versatilidad; puede practicarse mientras:

- **Conduces** concentrándote en las sensaciones táctiles de tus manos en el volante y tu pie en el pedal del acelerador mientras observas la carretera;
- **Haz las tareas domésticas** : siente el calor de la ropa recién salida de la secadora, siente las vibraciones de la aspiradora o huele el aroma de lavanda del detergente del lavavajillas;
- **Caminas** , notando la calidad de tu respiración, la sensación del suelo bajo tus pies, observando las vistas a tu alrededor y escuchando los sonidos de los pájaros, el parloteo de la gente y otros ruidos ambientales.

Siempre que te des cuenta de que los pensamientos viajan incontroladamente al pasado o generan preocupaciones por el futuro, redirige suavemente tu atención al momento presente. El resultado será una agradable sensación de paz y bienestar que disipará rápidamente cualquier pensamiento. Además, Tolle nos da un truco para evitar el estrés innecesario en el tiempo psicológico. La técnica es tan sencilla como eficaz: cuando te des cuenta de que tus pensamientos están fuera de control, pregúntate: "¿Tengo *un problema ahora mismo?"* . La respuesta casi siempre será "no" *(¡a no ser que te persiga el tigre de dientes de sable de antes!)* Por ejemplo, aunque mañana, en un día de trabajo, tenga que averiguar cómo interactuar con cada uno de mis clientes sobre los problemas que han surgido con la nueva alarma electrónica de la empresa mientras tengo que arreglar sus fallos para evitar futuros inconvenientes, *aquí y ahora no tengo ningún problema* . Ahora mismo, estoy sentada en mi patio disfrutando del primer día cálido de una semana nublada y lo único que tengo que hacer es escribir palabras en este teclado, sin preocuparme de antemano por una tarea que no puedo empezar a abordar hasta mañana. En el pasado, podría haber considerado la tarea futura como un "problema" insuperable. Ahora, sé que el problema es sólo una "situación de la vida" y me ocuparé de él cuando entre en mi presente. Porque ahora mismo, sólo tengo que dedicar mi energía a escribir el

libro que tienes en tus manos. En este momento -y durante los próximos miles de "ahora"- soy libre de vivir en la paz del presente. Probablemente, cuando me arrope, mi mente me jugará unas cuantas bromas más. Ahora sé cómo controlarlo, pero hace mucho tiempo, cuando la rumia era una constante en mi vida, la noche era un verdadero tormento. *Pero, ¿por qué? ¿Por qué la noche es el peor momento para los que piensan demasiado?* Averigüémoslo juntos.

La pesadilla de la noche

Si alguna vez te has encontrado intentando entregarte a los brazos de Morfeo sólo para que te invadan de repente pensamientos y preocupaciones, estás en buena compañía. De hecho, parece que la actividad cerebral experimenta un aumento exponencial por la noche. Por desgracia, no hay estudios científicos que exploren este tema en profundidad. Sin embargo, es un hecho ampliamente aceptado: *si sufres de exceso de pensamiento, la noche puede ser una verdadera pesadilla.*

La razón de este fenómeno es que el cerebro permanece activo incluso mientras duermes. Esta actividad cerebral es la razón por la que a veces podemos influir en nuestros sueños y por la que los últimos pensamientos antes de quedarte dormido pueden formar parte de tu viaje onírico. Sin embargo, muy a menudo esos mismos pensamientos pueden impedir que te relajes lo suficiente como para quedarte dormido; especialmente si esos pensamientos te inducen estrés, ansiedad o frustración.

El mundo nocturno proporciona el entorno ideal para la rumiación. La falta de otros estímulos *-como la luz, el ruido, la televisión y los* teléfonos- permite a la mente recordar todos los pensamientos que dejamos de lado durante el día. El fenómeno parece amplificarse cuando intentas dormirte cuando en realidad no estás lo suficientemente cansado. La falta de deseo del cerebro de descansar puede iniciar un flujo incesante de pensamientos. He aquí las razones más aceptadas de este fenómeno:

1. **Comportamiento habitual: ¿Has** *olvidado alguna vez lo que comiste anoche? ¿O qué camisa llevabas? ¿Cómo podemos olvidar algo que hicimos sólo un día antes?* La razón es que actividades como comer o cambiarse de ropa forman parte de nuestra rutina, de nuestro comportamiento habitual. Mientras realizamos un hábito, no pensamos en él. La

mayoría de nosotros nos pasamos la vida repitiendo las mismas acciones cada día, es decir, el tiempo que utilizamos activamente nuestro cerebro es mucho menor. Así que durante la noche, cuando podemos pensar en nuestras actividades diarias, tendemos a pensar demasiado.

2. **Tiempo a solas:** El único tiempo que uno tiene para sí mismo después de un largo día es la noche. Al calor de nuestras sábanas tenemos la oportunidad, como nunca antes, de reflexionar sobre el transcurso de nuestro día y, en general, de nuestra vida. Rara vez estamos solos durante el día, la mayor parte del tiempo estamos inmersos en contextos sociales: los oficinistas están entre colegas, los profesores están rodeados de alumnos, los empresarios hacen malabares entre las citas de una agenda muy apretada, etc. Después de un largo día, el único momento que uno tiene para sí mismo es la noche, donde no hay distracciones.
3. Cansancio **:** El cansancio también desempeña un papel fundamental en la forma de pasar la noche. Algunos días, en los que puedes estar excepcionalmente cansado, en cuanto te metas en la cama te quedarás dormido. Mientras que si no estás cansado en un día concreto, es evidente que tiendes a pensar demasiado.

Por eso, cuando estamos a solas con nosotros mismos, sin distracciones y tendemos a pensar en cualquier cosa, nuestros *"demonios interiores"* vuelven a visitarnos. *¿Pero cómo es posible detener el torbellino de pensamientos nocturnos?* Las respuestas a esta pregunta suelen implicar el uso de técnicas ineficaces o simplemente una charla inconclusa que sólo añadirá frustración a un problema real que estás experimentando. La web está llena de consejos inútiles sobre este tema. Por eso he decidido compartir contigo una estrategia práctica y eficaz que puedes aplicar de inmediato para volver a tener noches tranquilas. Pero antes debo hacer una premisa: esto no es la *píldora mágica,* requerirá un esfuerzo por tu parte, pero el resultado está garantizado, tienes mi palabra. Lo único que me queda por hacer en este momento es explicarte paso a paso de qué se trata:

PASO 1: Practica la preocupación en otro momento y lugar

Empieza poniendo un cronómetro de 10 minutos y pon todos tus

pensamientos por escrito. Puedes hacer una lista de tareas, poner en papel tus problemas o preocupaciones, escribir sobre tu tristeza o ansiedad, etc. El objetivo es vaciar tu mente de todos los pensamientos a los que se dirige cuando tu cabeza descansa en la almohada. La clave es realizar esta actividad lejos de tu dormitorio, en un lugar totalmente neutral. Al hacer esto, estás reacondicionando tu mente para preocuparte en otro momento. Te estás acostumbrando a dejar de tener pensamientos negativos durante la noche.

PASO 2: Organiza tus preocupaciones

Una vez que tengas todas tus ideas sobre el papel, trata de clasificarlas en categorías y de tomar medidas para resolverlas. Anota en un calendario los recados que tienes que hacer, haz una lista estructurada de tus objetivos, elabora una agenda para organizar tus tareas, etc. Organizar tus pensamientos te ayudará a dar el siguiente paso.

PASO 3: Da un paso hacia la solución de un problema

Busca problemas, retos o preocupaciones que sigan apareciendo. Toma uno o dos de los retos de tu lista y determina un paso que podrías dar para resolver ese problema. Es importante tener en cuenta que no debes buscar la solución definitiva, sino simplemente definir un primer paso para lograr tu objetivo. Imaginemos que te preocupa organizar el cuidado de los niños para el próximo curso escolar. Este es un gran problema que hay que resolver, y sería imposible evitarlo de inmediato. Un ejemplo de un solo paso para resolver el problema sería llamar a las agencias de cuidado de niños de la zona para saber más sobre sus planes, escribir en un grupo local de Facebook para saber más sobre lo que hacen otras personas, o llamar a una antigua niñera para preguntar si estará en la ciudad para el nuevo curso escolar. Me doy cuenta de que son pasos muy pequeños, pero de eso se trata. Tratas de avanzar hacia una solución y con este enfoque muy a menudo se resuelve antes de lo que imaginamos. A menudo, cuando estamos preocupados por algo, pasamos mucho tiempo ponderando el problema, pero no actuamos para encontrar la solución. El objetivo de esta actividad es empezar a actuar.

PASO 4: Elige un mantra

Inevitablemente, cuando te acuestes por la noche después de realizar todas las actividades ya mencionadas, tu mente empezará a generar pensamientos como suele hacer. No has fracasado. No has hecho nada

malo. Tu mente tiene la costumbre de preocuparse cuando te acuestas. En este momento estás construyendo un nuevo hábito y tardará en cristalizar.

Mientras tu mente se adapta a esta nueva rutina, es importante tener un plan para hacer frente a los pensamientos nocturnos que te impiden descansar tranquilamente. Para ello, un mantra puede ser una herramienta realmente poderosa. Es una sola frase que puedes repetir cada vez que tu mente empiece a divagar con angustia o a dar razones por las que no va a funcionar. Recuerda que tu mente no piensa en términos de funcionalidad, sino de supervivencia: *si los hábitos que tienes te han mantenido vivo hasta ahora, ¿por qué ibas a querer cambiar algo?* Tu mente se esforzará para que no lo consigas. En las siguientes líneas encontrarás algunos ejemplos de mantras, pero es importante que formules los tuyos propios.

"No necesito tener todas las respuestas, los problemas se resuelven paso a paso".

"No olvido nada. Me reservo un tiempo para anotar todos los recados que hay que hacer".

"Ahora voy a descansar un poco, mañana podré ocuparme tranquilamente de todas las necesidades".

Si todo lo demás falla, sal de la cama

A veces, a pesar de tus esfuerzos, tendrás una noche de preocupaciones y pensamientos excesivos. Si tienes una noche de insomnio, sal de la cama y escribe en un papel todo lo que te ronda por la cabeza. Este proceso no suele durar más de 10 minutos y te permitirá aliviar la tensión de forma funcional e inteligente. Esto se debe a que, con el tiempo, dejarás de asociar la cama con la preocupación, serás capaz de pensar con más claridad y potencialmente pasar a la acción en lugar de rodar de un lado a otro de la cama.

CAPÍTULO 2

CÓMO DEJAR DE PENSAR EN EXCESO

Si eres un pensador excesivo, sabrás exactamente cómo funciona. Un problema sigue apareciendo en tu mente -por ejemplo, un problema de salud o una preocupación laboral- y no puedes dejar de darle vueltas mientras intentas desesperadamente encontrarle un sentido o una solución. Los pensamientos dan vueltas y vueltas pero, por desgracia, las soluciones casi nunca llegan. Además de mi propio pasado de rumiante en serie, he conocido a muchas personas que, en un intento de encontrar respuestas, significados, o en un intento de tomar la decisión correcta, pasan la mayor parte de sus horas de vigilia martilleando su mente en busca de soluciones. Irónicamente, en este proceso de intentar averiguar cómo proceder en la vida, todos llegamos a un punto muerto. Cuando pasamos demasiado tiempo analizando nuestros problemas y dilemas, a menudo nos encontramos con más problemas de los que teníamos al principio. Además, el exceso de pensamiento persistente puede provocar una amplia gama de síntomas, como insomnio, problemas de concentración y pérdida de energía, lo que, a su vez, suele provocar más preocupaciones sobre los propios síntomas, creando así un círculo vicioso de exceso de pensamiento y ansiedad.

Cuando los pensamientos excesivos y los síntomas asociados se vuelven insoportables, es normal buscar formas de calmar la mente y volver a la serenidad. Muchas de las estrategias aplicadas habitualmente parecen razonables, pero las investigaciones demuestran que muchas de ellas pueden causar inadvertidamente más daño que bien y, en general, sólo conducen a pensar más. Puede que reconozcas algunos de ellos en tu propio comportamiento:

- **Buscar constantemente amenazas:** esta estrategia no tiene nada de malo si sientes que estás ganando el control, pero puede ser rápidamente contraproducente. Por ejemplo, considera las preocupaciones de salud. Si, como estrategia para disipar tus preocupaciones, empiezas a escudriñarte

excesivamente a ti mismo o a tus seres queridos en busca de signos reflejos de tu enfermedad, este estado de alerta constante sólo te conducirá a una mayor sensación de peligro y a más preocupaciones relacionadas con la salud. Otro ejemplo es vigilar constantemente si la gente tiene buena opinión de ti, tratando de averiguar lo que piensan. Este mecanismo conduce inadvertidamente a ser más distante, no participar y preocuparse, y no poder disfrutar de su compañía.

- **Buscar respuestas y tranquilidad:** es natural que busques tranquilidad en las personas cercanas y que busques respuestas sobre la mejor manera de afrontar tu situación. Sin embargo, si llegas a un punto en el que dependes totalmente de estas estrategias para recuperar la calma y reducir tus preocupaciones, estás en una pendiente resbaladiza. Por ejemplo, algunas personas cercanas a mí pasan varias horas al día en Google, esperando encontrar tranquilidad o, al menos, una explicación de por qué se sienten tan ansiosos. Pero esta estrategia suele ser aún más preocupante, ya que al *buscar en Google* síntomas relativamente comunes suele aparecer una amplia gama de resultados de búsqueda, incluyendo diagnósticos en los que ni siquiera habías pensado.
- **Planificación excesiva:** de nuevo, no hay nada malo en un nivel moderado de planificación. Es perfectamente saludable llevar una agenda o dejar notas para uno mismo. Sin embargo, algunas personas planifican su vida hasta el último detalle y esto puede resultar problemático. Además de consumir bastante tiempo, una planificación excesiva puede tener otros efectos negativos, como la exacerbación de las preocupaciones. Por ejemplo, cuando planificamos cuidadosamente, tenemos la tentación de anticipar todas las cosas que podrían interferir con nuestro plan y cómo manejar potencialmente esos acontecimientos si se producen, dando lugar a un proceso de preocupación constante. Otros planifican meticulosamente porque creen que no podrán hacer frente a la situación de otro modo, lo que puede llevar a una preocupación excesiva cuando esa planificación no es posible o surgen imprevistos.

Además de estas estrategias poco útiles, otro factor clave que puede

perpetuar el pensamiento excesivo son tus creencias sobre el pensamiento *(el término "metacognitivo" de la "terapia metacognitiva" -un enfoque clínico muy popular- se refiere precisamente al pensamiento sobre el pensamiento)*. Cuando algunos rumiantes deciden embarcarse en un curso de terapia metacognitiva, muchos de ellos están convencidos de que no tienen ningún control sobre sus procesos de pensamiento. Creen que sus pensamientos aparecen automáticamente y atraen la atención y que no pueden controlar el desarrollo de interminables cavilaciones sobre lo mal que está todo o en preocupaciones catastróficas sobre lo que puede ir mal en el futuro.

Tengo una buena noticia para ti: *no es necesario vivir con una preocupación excesiva.* Que el exceso de pensamiento sea un rasgo innato es un falso mito, lo que significa que se puede cambiar y que no hay que vivir simplemente con él. Adrian Wells, el psicólogo clínico de la Universidad de Manchester que fundó la terapia metacognitiva, descubrió que pensar en exceso -es decir, preocuparse y rumiar- es una estrategia aprendida que elegimos, consciente o inconscientemente, como forma de intentar hacer frente a nuestros pensamientos y sentimientos difíciles. No es un rasgo fijo, sino un hábito en el que caemos, y podemos aprender a cambiarlo si queremos. Tanto si te preocupas más de lo que te gustaría, como si sufres un trastorno de ansiedad o una depresión, las estrategias metacognitivas que explicaré en la siguiente sección pueden ayudarte a reducir el exceso de pensamiento. La terapia metacognitiva consiste en descubrir que puedes elegir si te comprometes o no con un pensamiento, independientemente de su contenido o de los sentimientos que despierte. En la siguiente sección, te guiaré a través de algunos de los pasos que los psicólogos de renombre mundial utilizan en la terapia metacognitiva para ayudar a sus pacientes a reducir el pensamiento excesivo y conseguir que se den cuenta de que el pensamiento excesivo no es una condición insuperable, sino que es un hábito que está totalmente bajo nuestro control.

Estrategias metacognitiva para calmar la mente:

1. Conoce tus pensamientos desencadenantes y déjalos en paz

Se calcula que el cerebro humano produce miles de pensamientos, asociaciones y recuerdos distintos cada día. La mayoría de estos

pensamientos no tienen sentido; van y vienen sin que seamos conscientes de ellos. En la terapia metacognitiva, estos pensamientos se denominan "pensamientos desencadenantes". Si les prestas suficiente atención, estos pensamientos pueden desencadenar una explosión de sensaciones corporales y sentimientos. Algunos pensamientos desencadenantes pueden generar sentimientos de alegría y excitación por un plan próximo: encontrarte con un viejo amigo, unas vacaciones que te apetecen o una copa con la mujer/hombre que te gusta. Por supuesto, este tipo de pensamientos desencadenantes no son problemáticos. Sin embargo, otros pensamientos desencadenantes pueden dar lugar a una larga serie de pensamientos adicionales que pueden convertirse en un vórtice de ansiedad y negatividad. Las preocupaciones suelen formarse en torno a escenarios hipotéticos y comienzan con afirmaciones como *"¿Y si...?",* como *"¿Y si tomo la decisión equivocada?" "¿Y si no le gusto?" "¿Y si me pongo enfermo?"* , etc. La rumiación típica, en cambio, comienza con pensamientos sobre el qué, el por qué y el cómo: *"¿Qué me pasa?" "¿Por qué me siento así?" "¿Cómo puedo cambiar?*

Puedes comparar estos pensamientos con los trenes en una estación de ferrocarril abarrotada. Hay salidas constantes a una amplia lista de destinos diferentes. Cada tren puede representar un pensamiento o una secuencia de pensamientos. Por ejemplo, un pensamiento como *"¿Y si no le gusto?"* puede llegar a la plataforma mental. Así, puedes " *atrapar"* el pensamiento y pronto notar que otros pensamientos participan en él: *"No podré soportarlo si no le gusto" - "Quizás, entonces, no debería ir a la cita"*. O puedes descartar el pensamiento, como si dejaras pasar el tren, y volver a prestar atención a lo que estabas haciendo. Cuando no gastes energía en un pensamiento, verás que se quedará en la plataforma y simplemente pasará de largo.

Por lo tanto, no es el pensamiento desencadenante en sí mismo el que te abrumará provocando una serie de síntomas desagradables; tampoco es la cantidad de pensamientos desencadenantes que tengas *(todo el mundo los tiene)* . Los problemas surgen si te subes continuamente a cada tren *-es decir, si empiezas a analizar el pensamiento y te dedicas a rumiar* mucho-, entonces es como si añadieras más y más vagones al tren, uno tras otro; el tren se vuelve más pesado y más lento, y finalmente tendrá dificultades para superar incluso la más pequeña colina. Lo mismo se aplica a tus pensamientos desencadenantes: cuanto más tiempo pases considerando estos pensamientos, más pesado y más inundado te sentirás.

1. Reconoce lo que puedes y lo que no puedes controlar

Si estás acostumbrado a subirte a la mayoría de los trenes de forma poco crítica, es decir, *a participar continuamente en pensamientos desencadenantes y a empezar a preocuparte durante largos periodos de tiempo* , entonces, por desgracia, estás en camino de desarrollar un patrón poco saludable. Si repites este patrón una y otra vez, puede parecer que surge automáticamente. Puede que, comprensiblemente, llegues a creer que está fuera de tu control. Es cierto que los propios pensamientos desencadenantes son completamente automáticos: *no tienes nada que decir sobre qué trenes llegarán a tu estación mental y por qué.* Sin embargo, puedes elegir a qué trenes subir. Puedes elegir si considerar o no el pensamiento desencadenante. Puedes controlar si "responder" al pensamiento o seguirlo con otras preguntas.

Para entender mejor estos conceptos, en lugar de en términos de trenes, podrías imaginar tus pensamientos como si alguien te llamara por teléfono. Por supuesto, tú no decides si el teléfono suena, quién llama o a qué hora del día. Desgraciadamente, en este caso no es el tipo de teléfono que se puede apagar sin más. Pero puedes elegir entre contestar al teléfono o dejar que suene y volver a prestar atención a lo que estabas haciendo. El sonido del teléfono puede ser fuerte, molesto y llamar tu atención, pero ¿qué pasa si lo ignoras? Al final, deja de sonar. Aunque los pensamientos y los teléfonos son, por supuesto, cosas diferentes, esta metáfora conduce a una idea clave en la terapia metacognitiva: *aunque los pensamientos desencadenantes están fuera de tu control, siempre puedes controlar si los tienes en cuenta o no.*

En principio, los pensamientos son efímeros, aunque tú no los veas así. Intenta preguntarte cuántos de los pensamientos que tuviste ayer puedes recordar hoy. Para ser sincero, de los varios miles que he tenido, no estoy seguro de poder recordar ni siquiera diez. *¿Pero por qué?* La mayoría de los pensamientos que tenemos van y vienen casi instantáneamente porque no les prestamos atención, los dejamos y volvemos a lo que estábamos haciendo. Aunque no seas consciente de ello, ya eres capaz de elegir no entablar una conversación con tus pensamientos, igual que puedes ignorar el teléfono que sigue sonando.

1. Aplaza y reduce tus preocupaciones y cavilaciones

A muchos pensadores crónicos les cuesta cambiar su creencia de que

los pensamientos pueden ser controlados, y quizás tú mismo, querido lector, aún no estés convencido. Una forma de desafiar más tu creencia es analizar si eres capaz de posponer las preocupaciones y las cavilaciones. A este respecto, recomiendo introducir el llamado *"tiempo de preocupación/rumor"* . Debe ser un momento fijo del día, por ejemplo de 18:30 a 19:30, en el que te permitas rumiar libremente. De este modo, cuando surjan pensamientos o sentimientos desencadenantes durante el día *-por ejemplo, sientes la necesidad de evaluar tu salud o de reflexionar sobre lo que tus amigos piensan de ti-,* intenta posponer estos pensamientos al momento de rumiación programado (puedes decirte simplemente: *"Me ocuparé de esto más tarde"*). Este tiempo preestablecido también es útil para cualquier planificación o búsqueda de seguridad que sientas que necesitas. Una nota: sería una buena idea evitar programar tu tiempo de rumiación a menos de una o dos horas de la hora en la que piensas acostarte, especialmente si eres propenso al insomnio.

La introducción de un tiempo de rumia predeterminado tiene varios objetivos. En primer lugar, es un experimento que desafía la creencia de que las preocupaciones y las cavilaciones son incontrolables. Al realizar este experimento, la mayoría de los que piensan en exceso descubren que sí es posible posponer las preocupaciones. Aunque esto pueda parecer un objetivo difícil, en realidad es algo que uno ya hace a diario sin darse cuenta. ¿Un ejemplo? Cada vez que te fijas en un titular alarmante del periódico de camino al trabajo y empiezas a preocuparte, pero luego recuerdas que tienes prisa y devuelves tu atención al momento presente para no llegar tarde, esto es controlar tus pensamientos. O bien: estás sentado en el bar con un amigo y escuchas una conversación en otra mesa que te provoca recuerdos desagradables, pero en lugar de pensar en ello, decides volver a centrar tu atención en la charla con tu interlocutor. De nuevo: *tú controlas tus pensamientos* . De la misma manera, puedes aprender a ignorar conscientemente tus pensamientos desencadenantes, experimentando que realmente tienes la posibilidad de involucrarte menos con ellos.

Una segunda función de fijar el tiempo de rumiación es que es una forma estupenda de descubrir que los pensamientos desencadenantes son efímeros y siempre cambiantes. Por ejemplo, los pensamientos que parecían muy relevantes e importantes por la mañana, a menudo parecerán menos importantes cuando llegues a tu hora de rumiar más tarde. Incluso puedes descubrir que eres incapaz de recordar algunos

de los pensamientos que te han angustiado durante la mañana. Todos los sentimientos, positivos o negativos, suelen ser inofensivos si los toleramos y los dejamos en paz. Por supuesto, no todos los pensamientos desaparecen para siempre cuando los pospones: algunos pensamientos pueden referirse a cuestiones importantes que realmente necesitas tratar. En cualquier caso, es mucho más constructivo ocuparse de estas cuestiones en un momento determinado del día, en lugar de resolverlas interminablemente mientras intentas seguir con tus responsabilidades diarias.

Por último, aunque parezca obvio, el tiempo de rumiación es una forma de reducir y contener la cantidad de tiempo que uno pasa preocupándose. Como he explicado antes, no es el pensamiento desencadenante en sí lo que provoca los síntomas desagradables, ni la cantidad de pensamientos desencadenantes, sino la cantidad de tiempo que se pasa rumiando. Si dedicas cierto tiempo a rumiar, es más probable que te sientas en control y no te dejes abrumar.

1. Evitar la evasión y entrenar la atención

Para las personas que luchan contra el exceso de pensamiento, es demasiado fácil desarrollar un miedo a los pensamientos desencadenantes. Al fin y al cabo, si uno se siente a su merced, podría tener la tentación, en primer lugar, de evitarlos. Por desgracia, esto no sólo es en gran medida inútil, sino que también es contraproducente: evitar las situaciones desencadenantes obstaculizará tu vida y, además, en la medida en que consigas evitar las situaciones que estimulan los pensamientos desencadenantes, no tendrás la oportunidad de practicar para dejarlos ir. Después de todo, *no puedes aprender a montar en bicicleta sin pedalear.*

Inspirado en lo anterior, y si te sientes preparado, te recomiendo que te propongas retos diarios que impliquen pensamientos desencadenantes, y que practiques el dejarlos estar hasta un momento determinado. Esta estrategia te ayudará a ser más experto en dejar de lado tus pensamientos desencadenantes y a darte cuenta de que tienes el control total de tus preocupaciones. Ten cuidado: no lo conseguirás siempre, es perfectamente normal que vuelvas a caer en la vorágine del pensamiento excesivo, sobre todo al principio. Pero, al igual que para aprender a montar en bicicleta, tendrás que volver a levantarte cada vez que te caigas y seguir pedaleando hasta que le cojas el tranquillo.

Ejercicios de concentración eficaces

A algunas personas les cuesta desarrollar esta habilidad. En este caso, el *entrenamiento de la atención* se utiliza en la terapia metacognitiva para ayudar a los pacientes a darse cuenta de que pueden cambiar su enfoque independientemente de las entradas internas, como los pensamientos desencadenantes, y de las entradas externas, como los factores de estrés. Normalmente se pide a los pacientes que hagan el siguiente ejercicio de 10 minutos. Espero que descubrir cómo funciona te inspire a probarlo:

Inmersión ambiental

Sintoniza tres o más sonidos ambientales, como: el tráfico; el canto de los pájaros; el parloteo de una radio o televisión cercana; niños jugando; una obra en construcción activa u otros. Tienes que encontrar un lugar donde puedas experimentar estos sonidos ambientales. Es útil que en la circunstancia que elijas, algunos sonidos estén más cerca y sean más fuertes, mientras que otros estén más alejados y sean más silenciosos.

De los tres o más sonidos que detectes, practica la sintonización de uno solo a la vez durante unos 10 segundos cada uno y deja que los otros se desvanezcan en el fondo. Una vez transcurridos los 10 segundos, cambia tu atención a otro de los sonidos que hayas elegido.

Al cabo de dos minutos, repite el ejercicio, pero pasando más rápidamente de un sonido a otro; ahora concéntrate en cada uno de ellos durante sólo dos o cuatro segundos.

El objetivo del ejercicio es desarrollar el cambio de enfoque. Cuando te sientas más seguro, puedes introducir una grabación de un pensamiento desencadenante en el ejercicio, y practicar el desplazamiento de tu atención hacia y desde el sonido de ese pensamiento.

Ejercicio en la ventana

Otro ejercicio útil que puedes probar es el de la ventana: esta práctica ilustrará aún más que tu atención está bajo tu control, independientemente de la existencia de pensamientos desencadenantes en tu cabeza. Poner en práctica este ejercicio es sencillo y divertido, vamos a descubrirlo juntos.

Escribe uno o dos pensamientos desencadenantes en una ventana con

tinta lavable (como "¿Y si *no apruebo el examen de conducir?"* o *"¿Y si le parezco aburrido?"*), y luego practica mirando a través de las palabras para vislumbrar la escena que hay más allá: los árboles, el cielo, los edificios, cualquiera que sea la vista desde tu ventana. A continuación, vuelve a prestar atención a las palabras, y de nuevo a los detalles de la vista. El objetivo es que te familiarices con la sensación de poder controlar tu concentración. Si lo intentas, te darás cuenta de que, mientras los pensamientos escritos permanecen a la vista, puedes controlar si te centras en ellos o si los dejas desvanecerse y, en cambio, disfrutas del mundo exterior.

Puntos clave - Cómo dejar de pensar en exceso

- El exceso de pensamiento persistente en forma de preocupación y rumiación puede provocar diversos síntomas, como insomnio, problemas de concentración y pérdida de energía, que, a su vez, suelen conducir a una mayor preocupación por los propios síntomas, creando así un círculo vicioso de exceso de pensamiento. En algunos casos, esto puede provocar ansiedad o depresión.
- Las estrategias habituales para controlar la ansiedad y la preocupación, como el control de las amenazas, la búsqueda de seguridad y la planificación excesiva, son inútiles y contraproducentes. A menudo conducen a una mayor sensación de peligro, a un aumento de la preocupación y a mantener la creencia de que la preocupación está fuera de tu control.
- Muchos ven el exceso de pensamiento como un rasgo innato de la personalidad, algo que no puede cambiarse. Sin embargo, pensar en exceso, en términos de preocupación y rumiación, es una estrategia aprendida que elegimos -consciente o inconscientemente- al tratar de lidiar con nuestros pensamientos y sentimientos. Es básicamente un hábito en el que caemos, pero podemos aprender a cambiarlo.
- El pensamiento excesivo comienza con un "pensamiento desencadenante". No es el pensamiento desencadenante en sí lo que provoca los síntomas desagradables, ni la cantidad de éste. Es el tiempo que pasas involucrado en estos pensamientos lo que provoca malestar.

- Aunque los pensamientos desencadenantes son completamente automáticos, puedes aprender a controlar si te involucras o no en un pensamiento desencadenante. Puedes elegir "responder" al pensamiento y seguirlo con otros pensamientos relacionados, o simplemente dejarlo estar. Los pensamientos son efímeros y pasarán si no les prestas atención.
- Una forma de desafiar la creencia de que pensar en exceso está fuera de tu control es explorar si eres capaz de posponer la preocupación y la rumiación. Márcate media hora al día en la que puedas preocuparte y rumiar libremente. Cuando los pensamientos desencadenantes se produzcan a primera hora del día, practica el aplazamiento de la rumiación hasta la hora señalada.
- Es tentador evitar las situaciones que pueden provocar pensamientos desencadenantes, pero esto es contraproducente. Por el contrario, es mejor practicar el dejarlos pasar sin involucrarse en ellos.

Hasta ahora, he hablado del exceso de pensamiento partiendo de la premisa de que es algo de lo que la mayoría de nosotros preferiría prescindir, y por tanto es probable que estemos muy motivados para reducirlo. Sin embargo, puede que seas una de las muchas personas que tienen opiniones más ambivalentes respecto al hábito de pensar en exceso; después de todo, puede que creas que pensar en exceso tiene algunos beneficios. Si este es el caso, no sólo te resultará difícil cambiar este hábito, sino que también puede parecerte aterrador desprenderte de lo que para ti ha sido como una muleta, un bastón de apoyo que te ha ayudado en la vida. A pesar de los problemas generados por el exceso de pensamiento, tal vez te sientas seguro porque es un mecanismo familiar para ti, es lo que siempre has hecho. Tal vez veas el exceso de pensamiento como un problema y como una solución.

Esta ambivalencia refleja suposiciones específicas que tú, como muchos otros, puedes tener sobre tus pensamientos y estrategias. Si quieres conseguir reducir tu exceso de pensamiento, puede que tengas que enfrentarte a estas suposiciones de frente. Por ejemplo, una suposición común es: *"Si me preocupo por lo que puede salir mal, podré manejarlo mejor"*. Otra es: *"Si pienso en lo que he hecho mal, podré hacerlo mejor la próxima vez"* . Ni que decir tiene que si vives con estas

creencias sobre los supuestos beneficios de la rumiación, te resultará especialmente difícil dejarla ir.

Para cuestionar estas creencias, te propongo que te preguntes si tus cavilaciones te han llevado alguna vez a tomar mejores decisiones, a tener menos estrés y más control. La mayoría de las respuestas son ambivalentes. Por un lado, puedes sentir que tus cavilaciones te han dado una cierta sensación de seguridad y control. Por otro lado, reconoces que estas estrategias de preocupación provocan tensión, inquietud y quizás incluso ansiedad, factores que no suelen conducir a mejores decisiones. Una forma de cuestionar las creencias positivas sobre la utilidad de la preocupación es sopesar los pros y los contras en un papel, y luego decidir si quieres o no practicar la limitación del tiempo de preocupación.

La cruda verdad es que uno no puede preocuparse durante mucho tiempo por todo lo que ha ido mal o irá mal, y al mismo tiempo permanecer emocionalmente equilibrado y sin estrés. Por supuesto, a veces hay que pensar bien las cosas. Entonces, ¿qué hacer? Mi consejo es que, si quieres lo mejor de ambos mundos -menos síntomas y espacio para la contemplación-, fijes la hora de la preocupación/ rumor, como he descrito anteriormente, y pospongas tus pensamientos a ese momento específico. Puede que esto te dé un poco de miedo al principio, si eres un firme creyente de que preocuparse o rumiar realmente ayuda a mantenerte (o a los demás) a salvo y a funcionar bien. Necesitarás una buena dosis de coraje para explorar si puedes prescindir de las reflexiones. Pero te animo a que lo hagas. Intenta verlo como un experimento en el que exploras lo que ocurre cuando dejas de lado este mecanismo. Si puedes hacerlo, apuesto a que sentirás un gran alivio, y las decisiones que tomes no se verán afectadas. Si no funciona, bueno, siempre puedes volver a tus antiguas estrategias. La elección es tuya.

CAPÍTULO 3

NO HUYAS DE LA ANSIEDAD

Escuchar es una habilidad que requiere práctica. Nuestro instinto es absorber sólo lo necesario, con una parte de nuestra mente dedicada a escuchar y la otra centrada en un millón de otras cosas. La escucha activa, con toda nuestra atención, requiere tal concentración que no es de extrañar que a la mayoría de la gente le resulte difícil. Es mucho más fácil dejar que nuestra mente subconsciente filtre el ruido en las cosas a las que deberíamos prestar atención y en las que es mejor pasar por alto y hacer como si no pasara nada.

En esta última categoría suele entrar la ansiedad: *cosas a las que no debemos hacer caso.* Lo tratamos como un topo de aquel famoso juego que poblaba los salones recreativos a principios de los años 2000. Cuando asoma la cabeza, cogemos lo que podemos -una botella de cerveza, un vaso de vino, un programa en Netflix- y la sumergimos en la zanja, esperando que sea la última y sospechando su eventual reaparición. Así que tenemos el martillo preparado. Éste ha sido mi autotratamiento para la ansiedad y su compañera más sutil y silenciosa, la depresión, durante largos años de angustia y malestar insidiosos. Piano y cerveza. Netflix y cerveza. Piano, Netflix y cerveza.

Bueno, la ecuación es bastante sencilla: estaba en lo que fuera para hacer desaparecer esa maldita ansiedad, al menos por el momento.

Al final me di cuenta de que mi plan de autotratamiento no estaba funcionando. Mi ansiedad parecía intensificarse con el tiempo, con ataques de pánico más duros y prolongados. Ataques que me mantenían atrapada en mi situación. Ataques que me dejaron abrumada por la duda sobre mí misma. Ataques que empezaron a manifestarse con síntomas físicos, como un dolor agudo en el lado izquierdo del pecho durante días. Un dolor agudo y punzante que no desaparece. Finalmente, tras años de esto, me derrumbé.

La carga de la ansiedad se había vuelto demasiado pesada para ser ignorada. Ya no podía ahogarlo con música, cerveza y series de televisión policíacas, ni siquiera con hábitos que parecían más eficaces, como salir a correr al lago. No importaba lo rápido que corriera, no podía dejarle atrás. Cuando aceleré, él corrió más rápido. Cuando le ponía obstáculos en el camino, se precipitaba y saltaba sobre ellos, ganando terreno a cada paso que daba. Así fue como decidí dejar de huir de ella.

De forma muy deliberada, decidí afrontarlo, empezar a escucharlo, empezar a entenderlo como una señal de mi cuerpo, una sirena de advertencia que suena desde mi subconsciente y que me dice que hay algo que va mal, algo que tengo que escuchar en lo más profundo de mi ser. No hay duda: fue un gran cambio de mentalidad. El primer paso adelante en un largo viaje para tratar de entender mi ansiedad crónica con la esperanza de encontrar una forma de sanar.

Vale la pena repetir que mi primer paso para tratar la ansiedad no fue la meditación, el yoga o la medicación. O incluso la terapia, que hoy se ha convertido en una parte crucial de mi tratamiento. Fue una decisión de empezar a escuchar el mensaje que mi cuerpo me enviaba. Un mensaje que había pasado años intentando ignorar con todas las actividades que podía imaginar. Para mí fue un cambio muy difícil. Me hizo sentir increíblemente vulnerable. Porque pasar de ver la ansiedad como un inconveniente molesto a verla como una señal importante fue reconocer que no estaba bien, que algo iba realmente mal, y que no tenía ni idea de lo que era. Esto fue a la vez aterrador y liberador, pero un paso crucial en mi viaje de curación. Y es, al mismo tiempo, un paso que creo que se pasa por alto con demasiada frecuencia en la gestión de la ansiedad. Por eso, en esta sección del libro me abro a los momentos difíciles por los que he pasado. Quiero

llenar algunas lagunas en la conversación y reducir la distancia entre tú y yo, querido lector.

Demasiado a menudo en nuestro día, se nos ofrecen soluciones rápidas para todo tipo de problemas Unas cuantas respiraciones profundas por aquí, una sesión de yoga por allá, y ya está todo listo. Ábrete a un tratamiento, consulta a un psicólogo", afirma la narración, "y progresarás rápidamente". No quiero menospreciar el trabajo de los profesionales, para muchos han sido y son una increíble herramienta de curación. Pero para mí, *"el psicólogo"* simplemente no funcionó. Ha sido un largo y arduo viaje hacia la curación. Un viaje a oscuros lugares interiores donde nunca quise aventurarme. Pero la única forma de empezar a sanar realmente fue dar la vuelta y enfrentarme a mi ansiedad.

Antes de empezar a buscar tratamientos para la ansiedad, tómate un momento para hacer una pausa. Siéntate con él. Date tiempo para reflexionar sobre qué cuestiones pueden estar flotando en tu subconsciente, cuestiones que puedes haber ignorado pero que pueden estar relacionadas con esa sensación de incomodidad que te recorre el cuerpo. Piensa en la ansiedad como la cuerda de un ovillo. Un gran ovillo confuso y desordenado. Tira de la cuerda. Mira lo que pasa. Puede que te sorprenda lo que descubras. Y al hacerlo, date crédito por ser valiente. Hace falta valor para enfrentarse a las cosas que no entiendes dentro de ti. Hace falta valor para iniciar un viaje sin saber dónde termina. La buena noticia es que estas páginas están impregnadas de toda mi experiencia y mi sincero deseo de ayudarte a superar tus problemas. Y fue a través de la información y la experimentación incesante que mis pensamientos arremolinados y confusos empezaron a centrarse lentamente. Empecé a entender la ansiedad como un síntoma de problemas más profundos, no como un fantasma que me persigue, apareciendo para asustarme de vez en cuando, o como un topo al que hay que arrojar de nuevo al pozo.

Empecé a darme cuenta de que mi ansiedad estaba relacionada, en parte, con grandes cambios en mi vida que había minimizado o intentado ignorar. Como la muerte de mi padre hace unos años, a la que me enfrenté centrándome en hacer todas las "cosas que hay que hacer" (*"Esto es lo que él habría querido"* se convirtió en mi mantra). Como hundirse lentamente en el aislamiento de los amigos, la familia y las fuentes anteriores de socialización. La ansiedad no existe en el vacío, es tentador pensar en ella así, porque te permite distanciarte de ella. Pero simplemente no lo hace. Es un mensaje de tu cuerpo, que te

dice que está ocurriendo algo importante, algo que estás descuidando en este momento. La ansiedad es una sirena. Escúchalo.

En la siguiente sección descubriremos una serie de técnicas de respiración útiles que me han echado una gran mano en mi proceso de cambio. Se trata de estrategias sencillas que pueden ponerse en práctica en cualquier lugar para devolver la concentración al momento presente, calmar la mente y vivir más tranquilamente. Sólo tienes que poner en práctica los consejos que te voy a dar, el resultado será increíblemente reconfortante.

Técnicas de respiración para aliviar la ansiedad y el estrés

¿Te has fijado alguna vez en cómo respiras cuando estás relajado? La próxima vez que estés tumbado, tómate un momento para notar las sensaciones de tu cuerpo y el ritmo de tu respiración. O piensa en cómo respiras nada más levantarte por la mañana o justo antes de dormirte. Los ejercicios de respiración que descubrirás en breve pueden ayudarte enormemente a reducir la ansiedad y el estrés, porque desencadenan las mismas sensaciones que experimentas en un estado de completa relajación.

La respiración profunda es una de las formas más eficaces de reducir los niveles de cortisol y calmar tus pensamientos. Esto se debe a que cuando respiras profundamente, envías un mensaje a tu mente. Es entonces esta última la que lo devuelve al cuerpo, provocando una profunda sensación de bienestar. Las cosas que ocurren cuando estás estresado, como el aumento del ritmo cardíaco, la respiración acelerada y nuestra querida rumiación, se reducen drásticamente cuando respiras conscientemente. Antes de pasar a la parte práctica, he aquí tres sencillas notas que conviene tener en cuenta:

- La forma de respirar afecta a todo tu cuerpo. Los ejercicios de respiración son una forma estupenda de relajarse, reducir la tensión y aliviar el estrés.
- Los ejercicios de respiración son fáciles de aprender. Puedes hacerlas cuando quieras y no necesitas ninguna herramienta o equipo especial para beneficiarte de ellas.
- Puedes hacer diferentes ejercicios para ver cuál te funciona mejor. No existe un ejercicio mejor o peor, sino una técnica que puede funcionar mejor que otra.

Dicho esto, ha llegado el momento de probar a practicar. A continuación encontrarás varios ejercicios de respiración que puedes probar de inmediato para favorecer la relajación y la tranquilidad. El primer ejercicio, la respiración alterna, es el más fácil de aprender y el más inmediato de poner en práctica. Si nunca has hecho este tipo de ejercicio, te recomiendo que empieces con esta técnica. Los siguientes ejercicios son gradualmente más avanzados.

Respiración alternada

La respiración alterna *(nadi shodhana)* consiste en bloquear una fosa nasal a la vez mientras se respira por la otra, alternando las fosas nasales de forma regular. Es aconsejable practicar esta técnica de respiración en posición sentada para mantener una postura correcta.

- Coloca la mano derecha doblando los dedos índice y corazón en la palma, dejando el pulgar, el anular y el meñique extendidos. Esta posición se conoce en el yoga como Vishnu mudra.
- Cierra los ojos o mira suavemente hacia abajo.
- Comienza a inhalar y exhalar suavemente.
- Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar.
- Inhala por la fosa nasal izquierda.
- Cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular.
- Suelta y exhala por la fosa nasal derecha.
- Inhala por la fosa nasal derecha.
- Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar.
- Suelta y exhala por la fosa nasal izquierda.
- Inhala por la fosa nasal izquierda.
- Y así sucesivamente...

Concéntrate en terminar 10 repeticiones manteniendo un ritmo suave y profundo. Si empiezas a sentirte mareado, tómate un descanso. Suelta ambos orificios nasales y respira normalmente.

Respiración del vientre

Según *el Instituto Americano del Estrés* , realizar de 20 a 30 minutos de respiración abdominal cada día produce increíbles beneficios en la gestión del estrés. Ponerlo en práctica es muy sencillo. Busca un lugar

cómodo y tranquilo para sentarte o tumbarte. Por ejemplo, intenta utilizar una silla colocándote con las piernas cruzadas, o bien túmbate de espaldas con una pequeña almohada bajo la cabeza y otra bajo las rodillas.

- Pon una mano en la parte superior del pecho y la otra en el vientre, justo debajo de la caja torácica.
- Deja que tu vientre se relaje, sin forzarlo hacia dentro contrayendo los músculos.
- Respira lentamente por la nariz. El aire debe moverse suavemente para que sientas que tu estómago se hincha y se retrae hacia dentro (hacia la columna vertebral).
- Exhala lentamente por la boca mientras separas ligeramente los labios. Fíjate en la mano sobre el pecho, la ejecución correcta implica que la mano esté casi quieta.
- Aunque la frecuencia de esta técnica varía en función de tu estado de salud, la mayoría de la gente empieza haciendo el ejercicio tres veces, repitiéndolo durante cinco minutos, de una a cuatro veces al día.

Respiración en caja

También conocida como *"respiración cuadrada"* , la técnica de respiración en caja es muy fácil de aprender y practicar. Si alguna vez te has dado cuenta de que inhalas y exhalas al ritmo de una canción, ya estás familiarizado con este tipo de ejercicio. Funciona así:

- Respira profundamente, mantén el aire, cuenta hasta cuatro y exhala;
- Mantén los pulmones vacíos durante otros cuatro segundos;
- En el número cuatro, inhala suavemente;
- Mantén el aire en tus pulmones durante otros cuatro segundos.
- Exhala y vuelve a empezar el patrón.

Respiración 4-7-8

El ejercicio respiratorio 4-7-8, también llamado respiración relajante, actúa como un tranquilizante natural para el sistema nervioso. Al

principio, es mejor realizar el ejercicio sentado con la espalda recta. Una vez que te hayas familiarizado con ella, podrás realizarla mientras estás tumbado en la cama.

- Ponte cómodo y mantén la punta de la lengua contra el paladar, detrás del arco superior de los dientes, durante todo el ejercicio.
- Exhala completamente por la boca, emitiendo un liberador sonido "whoosh".
- Cierra la boca e inhala tranquilamente por la nariz durante un máximo de 4 segundos.
- Aguanta la respiración hasta los 7 segundos.
- Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido "whoosh" hasta contar ocho.

Aliento de León

La respiración del león, o *simhasana* en sánscrito, es un antiguo ejercicio durante el cual sacas la lengua y ruge como un león. Puede ayudar a relajar los músculos faciales y de la mandíbula, aliviar el estrés y mejorar la función cardiovascular. El ejercicio se realiza mejor en una posición cómoda y sentada, inclinándose ligeramente hacia delante con las manos en las rodillas o en el suelo.

- Coloca las manos sobre las rodillas e inhala profundamente por la nariz. Mientras lo haces, abre los dedos.
  - Abre bien la boca, saca la lengua y exhala mientras mantienes la respiración. Al exhalar, haz un sonido "ha" que salga de lo más profundo de tu abdomen.
  - Respira normalmente durante unos instantes y repite la respiración del león hasta siete veces.

Respiración consciente

La meditación de atención plena consiste en centrarse en la respiración y llevar la atención al presente sin permitir que la mente divague. Elige un enfoque tranquilizador, como un sonido ("om"), una palabra positiva ("paz") o una frase ("inhala la calma, exhala la tensión") para repetirla en silencio mientras inhalas o exhalas. Déjate llevar y relájate. Cuando notes que tu mente empieza a divagar, respira profundamente y devuelve suavemente tu atención al

momento presente.

Respirar con los labios cerrados

La respiración con los labios cerrados es una técnica de respiración sencilla que ayuda a realizar respiraciones profundas más lentas y concentradas. La investigación ha descubierto que esta técnica beneficia especialmente a las personas que sufren ansiedad asociada a afecciones pulmonares como el enfisema y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

- Siéntate en una posición cómoda con el cuello y los hombros relajados.
- Manteniendo la boca cerrada, inhala lentamente por las fosas nasales durante dos segundos.
- Exhala por la boca durante cuatro segundos, frunciendo los labios como si dieras un beso.
- Mantén la respiración lenta y constante al exhalar.
- Para conseguir el patrón respiratorio correcto, los expertos recomiendan practicar la respiración con los labios cerrados de cuatro a cinco veces al día.

Respiración por resonancia

La respiración de resonancia, o respiración coherente, puede ayudarte mucho a entrar en un estado de relajación y a reducir la ansiedad. Ponerlo en práctica es muy sencillo:

Túmbate y cierra los ojos.

Inhala suavemente por la nariz, con la boca cerrada, contando hasta seis segundos. No llenes tus pulmones de aire en exceso.

Exhala durante seis segundos, dejando que tu respiración salga del cuerpo lenta y suavemente.

Continúa durante un máximo de 10 minutos.

Tómate unos minutos más para permanecer quieto y concentrarte en las sensaciones de tu cuerpo.

Ejercicio simple de respiración

Este ejercicio se puede realizar fácilmente con la frecuencia que necesites. Puede hacerse de pie, sentado o tumbado. Si este ejercicio te

resulta desagradable, interrumpe la sesión. Puedes volver a intentarlo en uno o dos días.

Inspira lenta y profundamente por la nariz. Mantén los hombros relajados. Tu abdomen debe expandirse y tu pecho apenas debe elevarse.

Exhala lentamente por la boca. Al exhalar el aire, frunce ligeramente los labios pero mantén la mandíbula relajada. Naturalmente, puedes emitir un ligero sonido al exhalar.

Repite este ejercicio de respiración. Realízalo durante varios minutos hasta que empieces a sentirte mejor.

A veces las personas muy ansiosas sienten inicialmente un aumento de la ansiedad al realizar este ejercicio. Esto puede deberse a la ansiedad causada por la concentración en la respiración; por lo tanto, recuerda que la habilidad viene con la experiencia. Céntrate en la ejecución y confía en el progreso natural.

Cómo la respiración "normal" puede contribuir a la ansiedad

Cuando estás ansioso, tiendes a hacer respiraciones rápidas y superficiales que salen directamente del pecho. Este tipo de respiración, denominada respiración torácica o "torácica", provoca una alteración de los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en tu cuerpo, lo que provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, mareos, tensión muscular y otras sensaciones físicas desagradables. La sangre no está bien oxigenada y esto puede ser percibido por la mente como una señal de estrés que contribuye a la ansiedad, la rumiación y el malestar mental y físico.

En cambio, la respiración diafragmática o profunda estimula el sistema nervioso parasimpático, que forma parte del sistema nervioso periférico responsable de regular los latidos del corazón, el flujo sanguíneo, la respiración y la digestión. Por tanto, la respiración profunda ayuda a evitar la respuesta de *"lucha o huida"* (respuesta de estrés agudo) ante situaciones mental o físicamente agotadoras.

Respiración torácica o abdominal

La mayoría de las personas no son realmente conscientes de su forma de respirar, pero, en general, podemos identificar dos patrones de respiración:

- **Respiración diafragmática (abdominal):** Este tipo de respiración es profunda y uniforme, lo que permite a los pulmones acumular aire al expandirse y crear una presión negativa que empuja el aire hacia fuera por la nariz y la boca. Esta es, por ejemplo, la forma de respirar de los bebés. Probablemente también adoptes este patrón de respiración durante la fase de sueño profundo.
- **Respiración torácica:** este tipo de respiración proviene del pecho y consiste en respiraciones cortas y rápidas. Cuando estás ansioso, puede que ni siquiera seas consciente de que estás respirando de esta manera. La forma más fácil de determinar tu patrón respiratorio es colocar una mano en la parte superior del abdomen, cerca de la cintura, y la otra en el centro del pecho. Al respirar, fíjate en qué mano se eleva más.

Si respiras correctamente, tu abdomen debería expandirse y contraerse con cada respiración *(y tu mano sobre él debería elevarse más)* . Es especialmente importante ser consciente de estas diferencias en momentos de estrés, cuando es más probable que adoptes la respiración torácica. Para que la respiración profunda funcione, es esencial escuchar a tu cuerpo y ser consciente de cómo la ansiedad o el estrés están afectando a tu vida cotidiana. Si sigues sintiendo mucha ansiedad después de practicar la respiración profunda, considera la posibilidad de consultar a un profesional de la salud mental certificado o a un médico. Si tienes una afección pulmonar como la EPOC o el asma, o si tienes dificultades para respirar, habla con tu médico antes de intentar cualquiera de los ejercicios respiratorios mencionados.

En este punto tenemos a nuestra disposición una serie de herramientas útiles para calmar la mente y liberar la tensión. La eficacia de la respiración consciente reside en que puede practicarse en cualquier lugar y sin ninguna limitación particular. Antes de continuar, me gustaría subrayar que todos los ejercicios mencionados han sido seleccionados por su eficacia; lo único que tienes que hacer es ponerlos en práctica. Sólo así podrás conseguir mejoras reales. Sin embargo, llegados a este punto, puede que te preguntes: *"Vale, buenas herramientas para calmar la ansiedad, pero ¿algo para evitar que la tenga?"* De acuerdo, es justo. El siguiente párrafo está enteramente dedicado a mostrarte la mejor estrategia para eliminar la negatividad de tu vida y vivir una vida más tranquila y sin preocupaciones.

La mejor estrategia para eliminar la negatividad de tu vida

No hay mucha gente que entienda o sepa que la felicidad es en realidad una elección. La mayoría de la gente piensa que la felicidad es simplemente una reacción desencadenada por ciertos acontecimientos positivos. Bueno, yo era una de esas personas. Creía que la felicidad venía del éxito, o de un acontecimiento a mi favor. Así que nunca me permití sentir verdadera alegría a menos que pensara realmente que la merecía.

Esto me ha llevado a sufrir mucho, a tener poca autoaceptación y a tener sentimientos de culpa por no llegar a donde creía que debía estar. Cuando te permites ceder a este tipo de pensamientos, permites que la negatividad entre en tu vida. Empiezas a desanimarte y a menospreciar tus esfuerzos. Empiezas a decirte a ti mismo: " *Seré feliz cuando gane X cantidad de dinero"* , o " *Seré feliz cuando consiga este ascenso en el trabajo"* , o mi favorito de todos los tiempos: *"Seré feliz cuando sea como esta persona".*

Estos son sólo algunos de los impedimentos psicológicos que permitimos que nos impidan vivir la vida que deseamos. Al decirte constantemente que no puedes ser feliz o estar satisfecho hasta que no consigas algo, permites que la negatividad domine tus pensamientos. La naturaleza humana es la de criticar y encontrar defectos en todo. *¿Pero qué pasaría si fueras capaz de cambiar?*

¿Qué pasaría si en lugar de identificar inmediatamente todos los defectos y todo lo negativo, encendieras el interruptor y aprendieras en cambio a destacar lo bueno?

¿Cómo cambiaría tu vida si te levantaras cada mañana y tomaras la decisión consciente de comprometerte a ser feliz?

¿Qué pasaría si te permitieras dejar de esperar a que las cosas buenas lleguen y simplemente disfrutar de lo que ya tienes, dándote cuenta de que estás en el camino correcto para tener más éxito en tu vida?

¿Y si pudieras eliminar la negatividad de tu vida y ser simplemente... feliz?

En las siguientes líneas quiero compartir contigo lo que he descubierto como la mejor estrategia para volver a ser positivo. Se trata de una serie de *"buenas prácticas"* y de cambios de perspectiva que constituyen un camino fiable y seguro hacia la mejora. *¿Estás preparado?* He aquí cómo puedes aprender a eliminar la negatividad y convertirte en la

versión más feliz de ti mismo.

Lucha por la libertad

Una cosa que a menudo nos impide vivir una vida feliz es la sensación de estar restringidos. Por ejemplo, las dietas son una restricción habitual que la gente se impone a sí misma. Cuando se establece un objetivo para el propio físico, uno se esfuerza por conseguir un determinado "aspecto" o peso corporal. Aunque estar sano debería ser siempre una prioridad, para algunas personas las dietas pueden tener consecuencias negativas. Puede que te sientas deprimido si no consigues los resultados que querías conseguir, o puede que acojas la negatividad pensando que no te has esforzado lo suficiente.

Cuando se trata de hacer una dieta, hay que centrarse siempre en la sostenibilidad. Elige lo que puedes mantener a largo plazo, en lugar de resultados inmediatos que se desvanecerán a largo plazo. Sea cual sea el aspecto de tu vida que te parezca restrictivo, ya sea la dieta o las relaciones, elige alcanzar la libertad en lugar de la limitación. Permítete exponerte a las oportunidades en lugar de cerrarte a las novedades.

Deja de tomarte la vida como algo personal

No todo el mundo quiere hacerte daño. Personalmente, siempre he sido una persona muy defensiva, en parte porque nunca he sentido que tuviera mucha gente de mi lado. Siempre he sido introvertida y no crecí con muchos amigos, lo que me llevó a ser extremadamente sensible hacia las personas que tenían perspectivas diferentes a las mías.

Hace poco escuché que cuando juzgamos a los demás, en realidad *estamos diciendo algo sobre nosotros mismos.* En lugar de pensar siempre que toda persona con una opinión diferente está intentando meterse en tu camino, aprende que no todo el mundo ha crecido igual que tú. No todos leen los mismos libros, ven las mismas películas y escuchan las mismas historias. Cada persona escucha de forma diferente. Cada uno experimenta, siente y entiende las cosas a su manera. Y, sólo porque tu punto de vista no coincida, no significa que haya algo malo en ti o en ellos. Sólo significa que tenéis diferencias, y está 100% bien tenerlas. Al fin y al cabo, son estas diferencias las que definen nuestra singularidad. Cuando aprendas a aceptarlo, te sentirás más libre, más comprensivo y dejarás de tomarlo todo al pie de la letra.

Establecer objetivos y perseguirlos

Alinearte con la persona en la que quieres convertirte te empujará no sólo a hacerlo mejor, sino a ser mejor. Es importante tener objetivos, ambiciones y luchar por algo. También es esencial tener una trayectoria para saber hacia dónde te diriges en tu vida. Nunca sabrás exactamente dónde acabarás, pero si te has fijado objetivos, podrás crear un esquema de lo que tienes que hacer para llegar a donde quieres. En mi caso, identificar el tipo de persona en la que quería convertirme y por lo que quería ser conocida me ayudó mucho a entender qué acciones debía emprender. Una vez que seas capaz de hacerlo, empezarás a eliminar todas las cosas innecesarias de tu vida. Para concluir, las cosas que no benefician a tus objetivos, las cosas que no añaden valor a tu vida en términos de bienestar, pueden ser eliminadas poco a poco.

Tú eres la compañía con la que más te juntas

La gente puede robarte la energía. Elige con cuidado a las personas con las que pasas tu tiempo. Todos los elementos de tu vida deben aportarte más alegría, no hacer algo que la socave. Céntrate en la calidad, no en la cantidad. Las personas de tu vida no deben agotarte, el trabajo que tienes debe inspirarte, las cosas que haces deben hacerte sentir bien contigo mismo. Haz un balance de tu vida y pregúntate: *"¿Aporta esto algo a mi vida?"*. Las personas con las que te relacionas deben añadir valor a tu vida, del mismo modo que tú estás añadiendo valor a la suya.

Realiza una desintoxicación digital

Los medios de comunicación social son el epítome de la cultura moderna. Y también son espacios en los que todos comparten las mejores versiones de sí mismos. Sí, vale, sé lo que estás pensando. No puedo culparte, son una forma estupenda de conectar con amigos y seres queridos, pero también son un auténtico salón de espejos que a menudo conduce a comparaciones disfuncionales. Con toda probabilidad, tu feed está lleno de esculturales tortugas influencers y lo que probablemente haces inconscientemente *(y a veces ni siquiera tanto)* es pasar tiempo comparando tu aspecto con el de ellas. Regalarte una desintoxicación de todo esto te dará más equilibrio. Te dará una sensación de claridad y te permitirá recordar lo que realmente importa en tu vida.

Recuerda que en las redes sociales sólo eres testigo del 10% de la vida de las personas y, además, del 10% que deciden mostrarte. Puede que pienses que Kylie Jenner tiene una gran vida porque tiene una hermosa mansión y un cuerpo de infarto, pero no sabes el otro 90% de lo que ocurre en sus días lejos de la cámara. Todo es cuestión de equilibrio. Tómate un descanso de vez en cuando, o mejor aún, borra las cuentas que te hacen pensar con más frecuencia.

Rituales de autoayuda

Desarrollar pequeños rituales de autoayuda te permite ser más consciente de cómo te sientes y de lo que te molesta. A veces, sólo necesitas un descanso. No puedes ser siempre positivo, no puedes estar siempre en la cima de tu energía. Si estás estresado, si estás cansado y amargado, es imprescindible que reserves un tiempo para calmar tus nervios, despejar tu mente y relajar tu cuerpo. Pero cuidado, el autocuidado no tiene por qué dejar de lado tu progreso, puede promoverse a través de todas esas pequeñas cosas que te aportan alegría. Da un paseo por la mañana, tómate una taza de café caliente en tu cafetería favorita, lee un buen libro que te dé placer, prepara una cena de chef, haz las cosas que te hagan sentir bien.

Muestra amabilidad

Todos estamos constantemente atrapados en nuestras ajetreadas vidas y en nuestros frustrantes problemas. Pero recuerda una cosa: hacer que los demás se sientan bien también te hará sentir bien a ti. Por tanto, sé amable con todos. Sé amable con los desconocidos, con tus amigos, con tu familia. La gente siempre necesita a otras personas. A través de tus seres queridos, puedes desarrollar conexiones significativas y fomentar relaciones que pueden hacerte sentir bien y apoyarte en momentos de necesidad.

Eliminar el pensamiento negativo

El abatimiento es una de las piedras más pesadas que tienes que aprender a superar si quieres deshacerte de la negatividad. ¿Le dirías alguna vez a tu mejor amigo que es feo? ¿O que no tenga éxito? ¿O que no es lo suficientemente dedicado? ¿No? Entonces, ¿por qué te lo dices a ti mismo?

Es importante ser consciente del parloteo que produce la mente y de cómo influye en tu forma de sentir y de comportarte. Modula lo que

los británicos llaman *"autoconversación negativa"* con frases estimulantes y alentadoras. Tienes el poder de cambiar tu estado de ánimo, tienes el poder de cambiar tu pensamiento. Tienes pleno control de ti mismo y tienes que empezar a aprovechar este poder para tu propio bienestar.

Exprésate

La negatividad suele surgir cuando no te permites aceptar lo que sientes. Ocultar las cosas bajo la alfombra siempre te traerá más problemas. Tomar una decisión consciente de ser feliz no eliminará todas las emociones negativas de tu vida, y en el fondo ni siquiera lo deseas.

Probablemente sólo quieras ser capaz de aprender a gestionar esas emociones de forma saludable, ¿verdad? No querrás deshacerte de ellos por completo.

Pues bien, encuentra tu salida creativa y utilízala. Personalmente, me gusta levantarme por la mañana y rellenar una página de mi diario para tomar lo que mi querida madre solía llamar *"el punto de la situación"* . Lo que hago es hacer un balance de mis emociones en ese momento, analizar cómo me sentí el día anterior, qué me molestó, qué problemas debo abordar y qué acciones puedo emprender para sentirme mejor. Escribir es un desahogo para mí. Una forma de comunicar las cosas que no podía decir. En definitiva, lo que recomiendo es encontrar tu propia forma de expresión y utilizarla cada día para aliviar las presiones de la vida cotidiana.

Aprende a ser agradecido

Practicar la gratitud a diario puede mejorar enormemente tu bienestar mental y físico, ya que puede transformar tu energía y aprovechar tus deseos para obtener una mayor sensación de seguridad a lo largo del día. Piénsalo, si estás constantemente en un estado de ánimo negativo, deseando y esperando que las cosas buenas y el éxito te lleguen casi por accidente, no reconocerás todas las cosas buenas que ya tienes. Empezarás a creer que no tienes nada en tu vida que te aporte alegría.

Empieza a centrarte en las cosas que ya tienes en tu vida y que te hacen feliz. Muchas personas temen que estar agradecidos por lo que tienen actualmente les impida conseguir más, creen que estar contentos significa conformarse con la mediocridad.

En realidad, practicar la gratitud simplemente te permite notar la

abundancia en tu vida. Esto te hace sentir más feliz y te hace más consciente de ti mismo. La propia Oprah Winfrey, famosa figura pública estadounidense, tiene un diario de gratitud que consulta a menudo. Estas son sus palabras sobre la importancia de la gratitud: *"Las oportunidades, las relaciones e incluso el dinero fluyeron en mi vida cuando aprendí a ser agradecida, independientemente de los acontecimientos"*.

A fin de cuentas, el momento en que empiezas a reconocer todas las cosas por las que estás agradecido es el momento en que dejas de preocuparte por todas las cosas que crees que te harían más feliz.

CAPÍTULO 4

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Marco acaba de entregar un informe a su jefa, Ángela. Lo lee, le agradece su trabajo y enumera una serie de puntos críticos. Desgraciadamente, uno de estos comentarios "toca un nervio" en Marco, que vuelve a su despacho disgustado y furioso.

Marco sabe que tiene que superar ese momento. Así que decide tomarse unos minutos, respira profundamente y escribe dos líneas sobre por qué se sintió atacado por Angela. Entonces recuerda que la calidad del trabajo dejó a Angela gratamente impresionada y que su deseo es impulsar su carrera. Al fin y al cabo, él también disfrutó trabajando en el proyecto y, a fin de cuentas, sabe que se jugó bastante. Tras tomarse un tiempo para reconstruir la situación, Marco ya no se siente enfadado. Llama a Ángela para disculparse por su reacción y luego utiliza sus sugerencias para mejorar la relación.

En esta situación, Marco utilizó la reestructuración cognitiva para superar el pensamiento negativo y reactivo. La Reestructuración Cognitiva no es más que una famosa técnica para identificar y superar patrones de pensamiento negativos, como la preocupación y la rumiación. ¿Te encuentras a menudo "atrapado en tu cabeza", atrapado en espirales interminables de pensamientos negativos?

Tal vez se deba a una voz interior demasiado sentenciosa que hace hincapié constantemente en los errores del pasado y en los defectos percibidos. O tal vez sea una preocupación perpetua por el futuro y la comparación con otras personas. Para muchos de nosotros, los patrones de pensamiento negativos son la fuente de un enorme sufrimiento emocional e infelicidad. Son los factores clave de la depresión y la ansiedad. Y aunque el pensamiento negativo puede parecer completamente automático y fuera de nuestro control, con la práctica y las técnicas adecuadas, puedes aprender a reeducar tu forma habitual de pensar y liberarte del peso del pensamiento negativo. En este capítulo, te guiaré a través de la definición exacta de

la Reestructuración Cognitiva, cómo se practica y cuáles son los beneficios de hacerlo. A continuación, procederemos a explicar paso a paso cómo utilizar la Reestructuración Cognitiva para identificar, cambiar y, finalmente, liberarte de tus patrones de pensamiento negativos. ¿Estás preparado? Empecemos.

¿Qué es la reestructuración cognitiva?

La Reestructuración Cognitiva es una técnica fundamental de la Terapia Cognitivo-Conductual, el enfoque considerado científicamente más eficaz para tratar problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Y aunque se utiliza ampliamente para tratar estas afecciones, la Reestructuración Cognitiva puede ser igual de útil para cualquier persona que luche contra patrones de pensamiento demasiado negativos o que se juzgan a sí mismos.

La Reestructuración Cognitiva se basa en el principio de la mediación cognitiva. Este concepto sugiere que lo que sentimos no es el resultado de lo que nos ocurre, sino que es el resultado de cómo pensamos sobre lo que ocurre. Esto significa que podemos cambiar la forma en que nos sentimos si cambiamos la forma en que nos relacionamos con un acontecimiento determinado. He aquí un ejemplo sencillo:

Una noche, antes de irme a la cama, estaba navegando por Facebook y vi una publicación de mi mejor amiga en la que mostraba lo bien que se lo había pasado con un amigo común. Inmediatamente empecé a sentirme triste y un poco enfadada porque me lo había pasado bien con ella el día anterior, pero no vi ni un solo post al respecto. Antes de darme cuenta, estaba pensando en todas las razones por las que mi mejor amiga podría no ser realmente la persona que yo creía que era y probablemente quiera dejarme. Me sentí perfectamente feliz durante toda la noche, y a los tres minutos estaba sumido en la ansiedad y el abatimiento.

La Reestructuración Cognitiva habría ayudado a esa persona a dar sentido a la experiencia, mostrándole cómo organizar lo ocurrido y cambiando sus pensamientos iniciales.

¿Qué ha pasado? Nuestro personaje observa cómo la publicación en Facebook fue la mecha que desencadenó el malestar.

¿Cuáles fueron los pensamientos iniciales? Imaginemos que nuestro personaje tiene dos preocupaciones en su mente: *¿Por qué no compartió nuestro día de ayer? ¡No se habrá divertido tanto conmigo!*

¿Cuáles fueron las emociones iniciales? Nuestro ejemplo se sintió

sobre todo enfadado al principio y luego pasó a sentimientos de decepción y resentimiento. *¿Puedes encontrar formas alternativas de pensar en lo que ha ocurrido?* Quizás publicasteis el día juntos pero no lo visteis por culpa del algoritmo de Facebook. O bien, es cierto que no ha publicado nada sobre vuestro día juntos, pero eso no significa que no se haya divertido. etc.

¿Cómo te sientes ahora? Después de generar estos pensamientos alternativos sobre lo ocurrido, nuestro ejemplo -y tú también- responde que todavía está un poco molesto, pero ciertamente no tan triste como antes.

¿Por qué es tan eficaz?

Veamos cómo funciona la Reestructuración Cognitiva, animándonos a poner en práctica un proceso definido cuando estamos alterados y tratamos de librarnos de los pensamientos negativos:

- **Nos ayuda a organizarnos mentalmente.** Al igual que hacer una lista de tareas nos ayuda a sentirnos más organizados y menos abrumados cuando trabajamos en un gran proyecto, la Reestructuración Cognitiva nos ayuda a sentirnos mejor al organizar mejor nuestro "espacio mental".
- **Nos obliga a ir más despacio.** Cada pensamiento negativo conduce a una "dosis" correspondiente de emoción negativa. Si puedes ralentizar tu pensamiento y tener menos preocupaciones, experimentarás menos emociones y serás más estable.
- **Nos ayuda a ser más conscientes.** Los pensamientos pueden desencadenar reacciones emocionales de forma automática. La Reestructuración Cognitiva nos ayuda a darnos cuenta y a ser más conscientes de nuestros hábitos mentales, lo cual es un paso esencial para poder actuar.
- **Nos da una sensación de control.** Al darnos cuenta de que nuestros patrones de pensamiento predefinidos no son más que un hábito y comprometernos a generar pensamientos alternativos, en realidad estamos convirtiendo algo tan aparentemente ingobernable como la actividad mental en algo sobre lo que podemos ejercer una buena dosis de control.

- **Nos ayuda a pensar de forma más clara y racional.** Al animarnos a cuestionar y examinar nuestra línea de pensamiento, la Reestructuración Cognitiva nos ayuda a sacar a la luz los errores de nuestra forma de pensar instintiva.
- **Nos ayuda a reflexionar en lugar de reaccionar.** Cuando estamos disgustados, es natural reaccionar: preocuparnos más, abrir otra cerveza, distraernos con YouTube, etc. Aparte de los hábitos negativos que llenan nuestros "agujeros emocionales" cuando estamos disgustados, al reaccionar siempre sin reflexionar nos privamos de la oportunidad de comprender mejor nuestra propia mente. Lo cual, por supuesto, es importante si queremos que funcione mejor.
- **Rompe los malos hábitos mentales.** Podemos desarrollar hábitos mentales (como la preocupación, por ejemplo) con la misma facilidad con la que desarrollamos hábitos físicos, como retorcerse el pelo o morderse los labios. La clave para romper estos hábitos es darse cuenta cuando empezamos a hacerlos y sustituirlos por un comportamiento diferente. La Reestructuración Cognitiva hace precisamente eso: nos obliga a darnos cuenta de los malos hábitos mentales y a sustituirlos por otros mejores.

Éstas son sólo algunas de las habilidades mentales que la Reestructuración Cognitiva nos ayuda a desarrollar. En la siguiente sección, descubrirás una explicación paso a paso de cómo ponerlo en práctica con éxito.

Estrategia paso a paso de reestructuración cognitiva

Ahora que hemos hablado un poco de lo que es la Reestructuración Cognitiva y de cómo funciona, es hora de entrar en los detalles de cómo ponerla en práctica. Una nota rápida antes de empezar: al igual que hacer ejercicio en la cinta de correr o practicar los acordes en la guitarra, el poder de la Reestructuración Cognitiva proviene de hacerlo de forma constante a lo largo del tiempo. No basta con comprender el principio o ponerlo en práctica ocasionalmente; para que la Reestructuración Cognitiva tenga un efecto significativo en tu vida, debe hacerse de forma constante para que se convierta en un

hábito. A continuación se exponen los 6 pasos básicos a seguir para poner en práctica la Reestructuración Cognitiva.

Paso 1: Haz una pausa.

La reestructuración cognitiva puede ser útil en muchas situaciones. Sin embargo, el mejor momento para utilizarla es cuando notes que estás experimentando una fuerte reacción emocional negativa ante un acontecimiento determinado, especialmente si tu respuesta parece desproporcionada con respecto a lo que ha sucedido. Nuestra forma típica de responder a una oleada repentina de sentimientos negativos es actuar por instinto:

- Sentirse enfadado → atacar
- Sentirse ansioso → esconderse
- Sentirse triste → beber una cerveza

Una buena alternativa para contrarrestarlo es utilizar una emoción fuerte y repentina como llamada de atención para hacer *una "pausa"*. *Una vez que* hayas hecho una breve pausa, pregúntate: *¿Qué está pasando?* Cuando podemos inhibir nuestra respuesta instintiva a los sentimientos negativos y abordarlos con una actitud de curiosidad, nuestras posibilidades de manejar la situación de forma inteligente aumentan drásticamente.

Paso 2: Identifica el desencadenante.

Una vez que hayas relacionado la aparición repentina de una fuerte emoción negativa con la necesidad de tomarte unos minutos para reflexionar, el siguiente paso es identificar qué acontecimiento crítico desencadenó tu respuesta. Un acontecimiento desencadenante suele ser algo que ocurre en nuestro entorno externo: un colega hace un comentario sarcástico, nuestro cónyuge nos mira mal, un coche nos corta el paso, etc.

Pero los sucesos de nuestro entorno interno -es decir, de la mente- también pueden actuar como desencadenantes: piensa en un determinado que se nos olvidó mencionar, un comentario negativo del jefe, un recuerdo de un amigo recientemente fallecido, etc. Para ayudarnos a identificar el acontecimiento desencadenante en una situación determinada, utiliza quién, qué, cuándo y dónde:

¿Quién está o estaba presente conmigo en el momento en que me enfadé? Como somos animales sociales por naturaleza, las personas

suelen desempeñar un papel directo o indirecto en nuestras reacciones emocionales.

¿Qué ha pasado? *Literalmente, ¿qué tipo de acontecimientos tuvieron lugar antes de que me sintiera molesto?* Recuerda que todos los detalles, incluso los aparentemente insignificantes, merecen atención. El desencadenante no tiene que ser necesariamente algo obvio; muy a menudo es algo pequeño y sutil.

¿Cuándo empecé a sentirme molesto? *¿Qué ocurrió inmediatamente antes?* Esta pregunta es especialmente importante si estás haciendo una Reestructuración Cognitiva horas o días después del acontecimiento analizado.

¿Dónde ha ocurrido? A menudo, los factores desencadenantes forman parte del entorno o están relacionados de algún modo con él.

Paso 3: Anota tus pensamientos automáticos.

Los pensamientos automáticos son interpretaciones predefinidas de lo que ocurre a nuestro alrededor. Casi siempre son espontáneas *(es decir, no las hemos generado)* y suelen adoptar la forma de autoconversaciones verbales o, a veces, de imágenes y recuerdos. Por ejemplo, si alguien te corta el paso mientras conduces, el pensamiento automático puede ser *"¡Qué idiota! ¿Pero quién le ha dado la licencia?"* O, si ves un correo electrónico de tu jefe a altas horas de la noche, tu pensamiento automático podría ser *"Oh no, ¿qué pasa? Debo haber olvidado algo"* . O tal vez ver un cartel publicitario de una funeraria te haga recordar el funeral de tu madre: cómo fue, cómo te sentiste, etc. Todos experimentamos pensamientos automáticos en nuestra vida diaria. Y la mayoría de las veces no nos damos cuenta de ellos o sólo somos vagamente conscientes de ellos. Cuando hablamos de Reestructuración Cognitiva, es importante comprometerse a tomar conciencia de nuestros pensamientos automáticos y analizarlos en profundidad.

Paso 4: Identifica tu reacción emocional y observa su intensidad.

Hemos visto cómo se generan las emociones a partir de nuestra interpretación de los acontecimientos que se producen. El tipo y la intensidad de las emociones, en cambio, dependen casi por completo del tipo de pensamiento al que damos paso. Por ejemplo, utilizando el ejemplo anterior de que te cortan el paso mientras conduces: Si tu

pensamiento es *"¡Qué idiota!"* , es probable que te sientas enfadado. Si, por el contrario, tu pensamiento es *"¡Ese hijo de puta! ¿En qué demonios está pensando?", es* probable que sientas una forma de enfado aún más fuerte, que quizás roce la exasperación. En cambio, si tu pensamiento automático es " *¡Dios mío, casi me atropella! Voy a 70 millas por hora, ¡estaría muerto!"* . Es mucho más probable que experimentes algo mucho más parecido al miedo que a la ira. En conclusión, es importante considerar que tu respuesta emocional puede contener más de una emoción. Si tu pensamiento automático fue: *"¡Qué idiota! Casi me atropella"*. Probablemente habrías sentido una mezcla de ira y ansiedad. En este caso, es bueno tener en cuenta ambos, pero normalmente habrá uno que prevalezca. Para cada emoción identificada, califica su intensidad en una escala del 1 al 10.

Paso 5: Genera pensamientos alternativos.

Una vez que hayas identificado un desencadenante, capturado tus pensamientos automáticos y tomado nota de tu reacción emocional, el siguiente paso es encontrar pensamientos alternativos para cada uno de los pensamientos automáticos iniciales.

Por ejemplo, siguiendo con el ejemplo del coche anterior, en lugar de *"¡Dios mío, casi me pilla! Voy a 70 millas por hora - ¡estaría muerto!"* Podrías considerar un pensamiento alternativo como *"¡Vaya, eso fue aterrador! Estuvimos a punto de tener un accidente, por suerte lo manejé bien"*.

O, en lugar de *"¡Qué idiota! Casi me pilla"* . Podrías decir algo como: " *¿Tal vez su mujer se está poniendo de parto y se está apresurando a ir al hospital?"*

En cualquier caso, lo importante es simplemente ser flexible y encontrar alternativas a tu primera interpretación automática. Esta práctica crea flexibilidad mental, un componente clave en la capacidad de desprenderse de los patrones de pensamiento negativos y de las emociones abrumadoras. Pero hay más. Además de generar simplemente más interpretaciones o explicaciones alternativas de lo sucedido, puede ser útil darse cuenta de los errores evidentes de tus pensamientos iniciales y desarrollar pensamientos alternativos que sean más realistas. Por ejemplo, si tu pensamiento automático era *"¡Dios mío, casi me pilla! Habría muerto!",* podrías indicarte que *"habría muerto" no es ni* mucho menos seguro, incluso si hubieras tenido un accidente. Sustituir el pensamiento de la muerte por la consideración

de tu capacidad de no haber dado ningún paso en falso es mucho más motivador y realista al mismo tiempo. Si es posible, genera al menos dos o tres pensamientos alternativos por cada pensamiento automático excesivamente negativo.

Paso 6: Reevalúa la intensidad de tu respuesta emocional.

Después de encontrar un conjunto de pensamientos alternativos (esperemos que más realistas), vuelve a la(s) emoción(es) que identificaste en el paso 4 y reevalúa su intensidad. Casi siempre, se reducirán sustancialmente en función de cuestionar tus pensamientos automáticos y considerar pensamientos alternativos más realistas. Este último paso es crucial para que notes y sientas que el alivio de tu emoción negativa es cada vez más ilusorio. Es un excelente refuerzo positivo en el desarrollo de tu nuevo hábito de Reestructuración Cognitiva. En otras palabras, es mucho más probable que mantengas este hábito y te beneficies de él a largo plazo si consigues despotenciar tus reacciones emocionales como resultado.

Obstáculos comunes en la reestructuración cognitiva

Hasta ahora hemos visto qué es la reestructuración cognitiva, por qué es beneficiosa y cómo realizarla exactamente. Pero antes de pasar al siguiente capítulo, es importante reconocer que adquirir el hábito de realizar regularmente la reestructuración cognitiva no es tan fácil. En parte porque a menudo surgen diversos obstáculos que desbaratan nuestras mejores intenciones. He aquí, pues, los obstáculos más comunes a la reestructuración cognitiva que muchas personas encuentran cuando intentan integrar esta práctica en su vida cotidiana, junto con algunas ideas sobre cómo afrontarlos eficazmente.

No practiques

Por un lado, parece obvio: para que la reestructuración cognitiva tenga éxito, es necesario practicar. Sin embargo, creo que es sorprendente la frecuencia con la que probamos cosas nuevas esperando obtener resultados inmediatos. El objetivo de la reestructuración cognitiva es cambiar fundamentalmente el modo en que interpretamos habitualmente los acontecimientos negativos en nuestra mente. Este es un objetivo importante. Y aunque integrar ese

hábito es completamente factible, el proceso requiere mucha práctica y perseverancia. Así que asegúrate de ajustar tus expectativas en consecuencia.

No acordarse de practicar

Incluso teniendo en cuenta que la reestructuración cognitiva requiere práctica para tener éxito, existe un problema relacionado con el hecho de acordarse de practicar en primer lugar. A pesar de nuestras mejores intenciones, los nuevos hábitos a menudo se quedan en el camino simplemente porque no tenemos una forma fiable de recordar que los practicamos. Acordarse de hacer la reestructuración cognitiva es un reto porque no es algo que podamos practicar simplemente cada vez que tengamos un momento libre; en cambio, sería mucho mejor practicarla inmediatamente después de un acontecimiento que nos lleve a estar molestos.

Para invertir este problema, podríamos empezar por identificar las cosas que solemos hacer después de estar disgustados *(fumar un cigarrillo, encerrarnos en el baño durante unos minutos, salir a dar un paseo)* y ver si podemos utilizarlas como recordatorios para practicar. Por ejemplo, si tiendes a enviar un mensaje de texto a tu cónyuge cada vez que ocurre algo molesto en el trabajo, puedes pedirle que te devuelva el mensaje con un recordatorio para empezar a practicar la reestructuración cognitiva. O supón que cada vez que discutes con tu cónyuge y te enfadas, tiendes a desaparecer en tu habitación y te pones a trastear con el ordenador. En este caso, una nota adhesiva en tu ordenador portátil que diga "Reestructuración cognitiva" podría ayudarte a recordar todo lo que tienes que hacer para poner en orden tu mente.

Practicar en tu cabeza

Este aspecto es muy importante (rozando lo esencial). No hagas Reestructuración Cognitiva en tu cabeza, especialmente cuando estés empezando. El acto de anotar las cosas y consultar un registro de pensamientos te permite desarrollar los conocimientos y habilidades básicos que necesitas para llevar a cabo una reestructuración cognitiva con éxito.

Además, hacer la reestructuración cognitiva en papel (o digitalmente) tiene un segundo beneficio importante: te obliga a ir más despacio. No podemos escribir/escribir tan rápido como podemos pensar. Así,

cuando forzamos nuestros pensamientos a la velocidad de la escritura, a menudo bajamos la intensidad general de nuestro estado de tormento (Recuerda: cuantos más pensamientos negativos tengas, más sentimientos negativos experimentarás).

Pasar demasiado tiempo

Aunque pasar poco tiempo practicando la reestructuración cognitiva obviamente limitará su utilidad, pasar demasiado tiempo en ella también podría resultar un problema. Mucha gente pasa demasiado tiempo en la práctica, agonizando por los pequeños detalles y tratando de ser demasiado preciso en los detalles. El problema es que este enfoque no es sostenible y los que siguen este camino suelen acabar "quemándose" rápidamente.

Una buena regla general es que la reestructuración cognitiva no debe durar más de 5 a 10 minutos. Al principio, la práctica puede llevar un poco más de tiempo dependiendo de la complejidad de la situación y de lo familiarizado que estés con el ejercicio, pero en general, no debería ser una tarea a la que dediques tardes enteras.

Esto es sólo un pensamiento positivo

Uno de los mayores conceptos erróneos sobre la reestructuración cognitiva es que es *"sólo pensamiento positivo"* . En realidad, no es así en absoluto. El objetivo general de la reestructuración cognitiva no es pensar de forma más positiva, sino pensar de forma más realista. Por supuesto, si estás acostumbrado a pensar negativamente de forma irreal, entonces sí, hacer una reestructuración cognitiva te llevará a pensar de forma más positiva. Pero esto es simplemente un efecto secundario agradable, por cierto, mucho más eficaz que el *"pensamiento positivo"*.

Parece demasiado simplista

Muchas personas creen que algo tan sencillo como cambiar las palabras que utilizan para hablarse a sí mismas no puede producir un efecto significativo. En consecuencia, lo descartan de plano. Mi contraargumento es sencillo: *¿qué pasaría si te rodearas de gente negativa que te reprendiera y te menospreciara constantemente?* Aunque supieras que están equivocados, el constante bombardeo de negatividad empezaría a molestarte. Y al final, cambiar el tipo de personas con las que te juntas (o conseguir que cambien la forma de

hablarte) sería la solución para no sentirte tan mal. *¿No es contraproducente "luchar" con mis pensamientos? ¿No debería aceptarlos?*

Quizá el obstáculo más legítimo para la Reestructuración Cognitiva sea la idea de que comprometerse con nuestro parloteo interior -aunque sea en un intento de hacerlo más realista- no siempre es una buena idea. Y de hecho, creo que esto es cierto.

Aunque la reestructuración cognitiva suele ser útil, no es la única forma de enfrentarse a los pensamientos negativos y a la autoconversión. De hecho, muchas personas prefieren adoptar un enfoque más basado en la atención plena que consiste en observar los pensamientos negativos sin participar activamente en su "demolición". La cuestión es que la reestructuración cognitiva es un enfoque -y a menudo poderoso-, pero debemos reconocer que hay otros ejercicios que pueden ser igual de eficaces o incluso más, dependiendo del contexto. Uno de ellos se explicará en la siguiente sección. Es otro principio extremadamente eficaz para reducir la ansiedad y el estrés en la vida cotidiana.

El mapa interior de la realidad

¿Has tenido alguna vez uno de estos pensamientos?

"¿Por qué no me entienden?" - "¿Por qué no me escuchan?" - "¡No es eso lo que quería decir!"

¿Recuerdas algo similar? ¿Te has preguntado en qué estaban pensando? ¿Qué pasaba por sus mentes? Si pudieras tener este otro punto de vista....

Todas estas son preguntas que Alfred Korsybski se planteó en su gran tomo titulado *Ciencia y cordura* . Si miráramos un mapa de la red de carreteras italiana, nos daríamos cuenta de que todas las autopistas son de color azul. En realidad, suelen ser de asfalto gris. Este ejemplo trivial lleva a la conclusión de que: *el mapa es sólo una representación de lo que realmente hay*. A lo que Korsybski se refería es al hecho de que experimentamos el mundo a través de nuestros sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto): *el territorio* . Lo que hacemos es tomar las circunstancias externas y hacer una representación interna de ellas: *el mapa* . Este mapa interno, formado por nuestras percepciones del mundo exterior, nunca es una réplica exacta. En otras palabras, lo que está fuera nunca puede ser lo mismo que lo que está dentro de nuestra mente. Verás, nuestros sentidos, creencias y experiencias pasadas

constituyen con el tiempo una síntesis del mundo en el que nos movemos. Pero el mapa sobre el que operamos nunca puede ser completamente preciso. *Deja que te cuente esta historia mía....*

Un día, entré en una pequeña tienda de bocadillos del centro de la ciudad y me pidieron que rellenara un breve formulario sobre la calidad, el servicio y la relación calidad-precio de los productos. Al parecer, las dos chicas del mostrador estaban muy enfadadas porque el hombre que me precedía había rechazado la encuesta. Indignados, los dos dependientes pensaron que el cliente era un maleducado por no tomarse un minuto para responder a unas simples preguntas. Así que les pregunté si habían pensado en cómo se sentiría el pobre hombre si fuera analfabeto y su grosería se derivara de la vergüenza de no saber escribir. El cambio en las dos chicas fue fenomenal. " *Oh, no había pensado en eso",* exclamó uno. Su actitud cambió inmediatamente de una actitud de ira y resentimiento a una de profunda empatía. También se sintieron mucho mejor consigo mismos al dejar de lado todos los sentimientos negativos que habían albergado hasta ese momento.

Es fácil ver en este escenario que, en la vida real, tendemos a proyectar nuestra suposición (nuestra realidad) sobre la situación, pero la realidad puede no ser la que percibimos. La gente responde según su mapa, porque es su realidad. No es mi pasado el que hace lo que soy, sino cómo respondo a él. La realidad no es algo que percibas; es algo que creas en tu mente. En este discurso introspectivo y personal, te reto a dejar de lado las excusas, las suposiciones y los miedos, y a aceptar la responsabilidad de ser el creador de tu realidad.

Por tanto, la realidad es una ilusión de la mente. Es tu construcción mental que utilizamos para añadir significado y estructura a nuestra vida e identidad. Así, la ilusión de la realidad se convierte en realidad en la mente humana, mientras que la realidad que la indujo originalmente sigue siendo ignorada por completo o en su mayor parte. Todas nuestras experiencias -*todas nuestras percepciones, sensaciones, sueños, pensamientos y* sentimientos- son formas que aparecen en la conciencia. No siempre es así. Cuando veo un árbol, parece que veo el árbol directamente. Pero la ciencia nos dice que está ocurriendo algo completamente diferente. La luz que entra en el ojo desencadena reacciones químicas en la retina, que producen impulsos electroquímicos que viajan por las fibras nerviosas hasta el cerebro. El cerebro analiza entonces los datos recibidos recreando su propia imagen de lo que estás observando. Así que sería técnicamente más

correcto decir: *estoy experimentando ver un árbol. Lo que realmente experimento no es el árbol en sí, sino la imagen que aparece en mi mente.*

Esto es cierto para todo lo que experimentamos. Todo lo que conocemos, percibimos e imaginamos, cada color, sonido, sentimiento, cada pensamiento y cada sensación, es una forma que aparece en la mente. Todo es una formación de la conciencia. También por eso, cuando vemos el mismo árbol junto a otra persona, cada uno empezará a describirlo de forma diferente. La realidad no es el árbol, sino la forma en que lo vemos en función de nuestros valores, creencias y experiencias.

Lo mismo ocurre con el lenguaje que utilizamos para describir lo que ocurre en nuestro interior. Las palabras que utilizamos pueden no ser el acontecimiento u objeto que representan, sino una aproximación al mismo. Aunque las palabras que utilizamos para describir un acontecimiento se eligen para representarlo mejor, no constituyen el acontecimiento real. También te interesará saber que cuando no podemos explicar una situación con palabras, no podremos registrarla en nuestra mente. Esto se demostró científicamente mediante un experimento en una tribu africana en la que no existe una palabra para el color "azul". Lo que surgió años más tarde fue que los habitantes del pueblo no pudieron captar el acontecimiento con ese color. Por otra parte, su vocabulario les permite identificar verbalmente muchas tonalidades de verde y así poder comunicar (y memorizar) exactamente lo que ven. Este experimento demostró así que, con la capacidad lingüística, nuestra mente se expande, registra y trabaja de forma diferente a partir de una imagen o un acontecimiento que no podemos explicar verbalmente. *¿Te has encontrado alguna vez con una situación que no has podido etiquetar? ¿Cuáles son tus sentimientos en comparación con otro acontecimiento que puedes etiquetar fácilmente? ¿Notas alguna diferencia?*

Las imágenes que creas en tu mente mediante el uso del lenguaje influyen en cómo te sientes y cómo reaccionas ante los demás. Si eres capaz de integrar tu mapa, podrás dar forma a tu realidad. Además, si quieres llevarte mejor contigo mismo, es fundamental que comprendas el mundo que te has construido y que analices críticamente la objetividad de lo que piensas. Del mismo modo, si eres capaz de comprender el mapa de las personas cercanas a ti, de ver las cosas a través de sus ojos, de escucharlas a través de sus oídos, estarás en el buen camino para ganarte su confianza y conseguir los resultados que deseas.

¿Conoces tu realidad? Si puedes ver/escuchar/sentir esta perspectiva, tendrás una herramienta realmente poderosa para modular tu comunicación contigo mismo y con otras personas. Ha llegado el momento de explorar tu propio mapa y el de las personas cuya realidad es importante para ti... Esto te dará mucho más dominio en la gestión de tus emociones.

CAPÍTULO 5

EL PAPEL DEL INCONSCIENTE

¿Estás viviendo la vida que siempre quisiste? ¿O te has adaptado a una condición en la que te sientes agobiado? Si has llegado a un punto muerto, te sientes atascado o sabes que no has alcanzado todo tu potencial, no es demasiado tarde. En este capítulo descubrirás cómo reprogramar tu mente para conseguir el enfoque y la determinación de cambiar tu vida para que te dé más plenitud, alegría y pasión.

La realidad es que la mayoría de nosotros sólo tenemos una vaga idea de lo que creemos que merecemos. Cuando la vida se desvía del patrón que hemos definido para ella, a menudo nos sentimos

frustrados y molestos. *"¿Por qué me pasa esto?",* nos preguntamos. Este descontento puede ser poderoso; puede impulsarnos a un cambio, probablemente el mismo que te impulsó a comprar este libro. Pero nuestro subconsciente puede estar trabajando en nuestra contra.

Muchos de nosotros acabamos volviendo nuestra frustración y nuestro malestar contra nosotros mismos, saboteando cualquier posibilidad de cambio. Empezamos a pensar que nos merecemos algo mejor, y durante unos días puede que incluso trabajemos más. Pero en lugar de persistir en el empeño de lograr un cambio duradero, volvemos a caer en la situación que creemos que nos pertenece: en nuestra carrera, en nuestras finanzas, en nuestras relaciones, en nuestra salud, en nuestra sensación general de bienestar. *¿Y si tomas el control activo y aprendes a reprogramar tu mente? ¿Y si fueras capaz de redirigir tu atención para cambiar por fin los aspectos de la vida que no te satisfacen?*

Tu mente subconsciente es la clave del éxito, y puedes reprogramarla. Si quieres vivir la vida que deseas, es hora de decidir, comprometerse y resolver. *No es lo que podríamos hacer en la vida lo que marca la diferencia, sino lo que haremos.* Y no hay mejor momento para tomar el control de tu mente y aspirar a algo mejor a partir de ahora. Sin embargo, antes de ver cómo trabajar con nuestra mente, veamos qué se entiende por " *inconsciente* ".

¿Qué es la mente inconsciente?

El inconsciente es la parte de nuestra mente que toma decisiones sin que pensemos activamente. En cambio, la mente consciente comprende los pensamientos que tenemos en cada momento, lo que nos facilita mucho su modulación. Aprender a tocar un instrumento es un buen ejemplo de cómo funciona la mente inconsciente. Al principio, tienes que pensar en traducir la partitura y en cómo mover los dedos, pero a medida que vas practicando descubres que puedes tomar cualquier canción y tocarla *"naturalmente"* .

La mente inconsciente va más allá del aprendizaje de nuevas habilidades. Participa en el procesamiento de la información e influye en todo lo que pensamos, decimos y hacemos. Almacena nuestras creencias y valores, determina nuestros recuerdos y controla la información que nos rodea, determinando qué enviar a la mente consciente y qué almacenar en ella. Influye en cada momento de nuestra vida, y la mayoría de nosotros ni siquiera lo sabemos. *Pero, ¿cuánto tiempo se necesita para reprogramar la mente subconsciente?* Por

término medio, tarda entre tres y cuatro semanas, pero para algunos puede tardar más. La respuesta dependerá de lo arraigado que esté el comportamiento que quieres cambiar, así como de tus creencias limitantes al respecto. Ahora vamos a ver cómo reprogramar la mente para que un patrón de pensamiento, una habilidad o una idea sobre algo se convierta en algo natural.

Cómo reprogramar el inconsciente para conseguir cambios duraderos

¿Así que quieres aprender a reprogramar tu mente inconsciente y generar por fin un cambio duradero?

En el párrafo anterior, hemos visto lo que se entiende por mente inconsciente. Según el Dr. Bruce Lipton, " *el 95% de tu vida proviene de los programas automáticos grabados en el inconsciente"* . Así que, por definición, tu vida es un reflejo de lo que hay en tu mente inconsciente. En otras palabras, la mente inconsciente es la sede de todas tus creencias, patrones de pensamiento y hábitos. Piénsalo así: los fumadores fuman cigarrillos. Los corredores corren. *¿Pero te has preguntado alguna vez por qué lo hacen?*

¿Cómo es posible que algunas personas fumen un paquete de cigarrillos al día y otras corran 5 km cada mañana? ¿Nacen de forma diferente? ¿Simplemente algunas personas tienen más fuerza de voluntad que otras? Aunque la fuerza de voluntad juega un pequeño papel, la verdadera razón es que se trata de su identidad. Si eres fumador, fumas. Los fumadores han fumado toneladas de cigarrillos en su vida y forma parte de su rutina. En cambio, los corredores corren. Los corredores han corrido cientos o miles de kilómetros y probablemente correr forma parte de su rutina diaria. Ambos hábitos, buenos o malos, no son más que programas que funcionan en la mente inconsciente. Forman parte de tu identidad y tu identidad dirige tu vida.

Por qué es importante tu imagen personal

Te des cuenta o no, cada uno de nosotros guarda un *"plano mental"* sobre nosotros mismos a nivel subconsciente. Conscientemente, puede que no lo reconozcas en absoluto, pero en el fondo, está dentro de todos nosotros. La autoimagen es tu concepción de lo que crees que eres. Este reflejo comienza a crearse a una edad temprana y, si lo permites, puede dirigir toda tu vida.

El problema es que la mayoría de estas creencias son inconscientes. Se basan en tus triunfos, fracasos, éxitos e incluso humillaciones a lo largo de tu vida. A partir de todas tus experiencias pasadas, tu cerebro construye una imagen de ti mismo y opera según esos paradigmas. Todas tus acciones, sentimientos y comportamientos serán coherentes con la imagen que tienes de ti mismo. En otras palabras, te comportas exactamente como el tipo de persona que crees que eres. Todo en tu vida se basa literalmente en la imagen que tienes de ti mismo. Si crees que eres estúpido en una asignatura concreta, como las matemáticas, tu cerebro desencadenará comportamientos y situaciones para confirmar esta idea. Si crees que eres el tipo de persona que la gente no quiere tener cerca, tu mente volverá a encontrar oportunidades para hacerlo realidad a tus ojos. Afortunadamente, es posible cambiar la imagen que tienes de ti mismo sin necesidad de pensamientos positivos ni de una cantidad infinita de fuerza de voluntad. Ambos enfoques influyen en la mente consciente, que sólo interviene en el 5% de tu vida. Por lo tanto, para crear un cambio duradero, es necesario recrear tu autoimagen a nivel inconsciente.

Cómo reprogramar tu mente subconsciente para un éxito duradero

En los siguientes párrafos descubrirás cuatro formas eficaces de reprogramar tu mente inconsciente. Se trata de métodos extremadamente potentes y funcionales que probablemente aún no has probado o ni siquiera has oído hablar de ellos. Sin embargo, puedo decirte por experiencia que si consigues reprogramar tu mente inconsciente, puedes hacer mucho más de lo que jamás creíste posible.

1. Activa tu mecanismo de éxito

"La llamada mente inconsciente no es en absoluto una 'mente', sino un mecanismo, un 'mecanismo servidor' que apunta al objetivo, formado por el cerebro y el sistema nervioso, que es utilizado y dirigido por la mente". - Maxwell Maltz

Todo ser humano tiene lo que se conoce como *"mecanismo creativo",* y si se utiliza correctamente, puede convertirse en un mecanismo de éxito. Se denomina científicamente sistema activador reticular (o SRA). Esta última puede actuar como tu arma secreta para reprogramar la mente inconsciente y ser testigo de verdaderos milagros en tu vida. Tu mecanismo de éxito es impersonal y te ayudará a alcanzar cualquier objetivo que te propongas,

independientemente del tipo. Si lo programas con objetivos de éxito, funcionará como un mecanismo de éxito. Si le presentas objetivos negativos, funcionará como un mecanismo de fracaso. No está pensada para ayudarte a prosperar, sino para ayudarte a sobrevivir a cualquier precio. Tu cerebro y tu sistema nervioso te conducen constantemente en dirección a la imagen en la que piensas inconscientemente. Por eso es vital centrarse en lo que quieres en la vida, no en lo que no quieres. Así que, cada día, dedica el mayor tiempo posible a pensar en lo que te gustaría conseguir. Puedes hacerlo de diferentes maneras:

- Anota tus objetivos en un diario.
- Visualiza e imagina que tus objetivos cobran vida.
- Utiliza afirmaciones y habla de tus objetivos como si ya los hubieras conseguido.

Con el tiempo, estos hábitos pueden sintonizar tu mente con la frecuencia del éxito y el bienestar. *¿El motivo?* Tu mecanismo de éxito no conoce la diferencia entre lo que es real y lo que es imaginario. Así que centra el 100% de tu energía en lo que deseas, no en lo que temes que pueda ocurrir. Con el tiempo, a través de la repetición, esto te ayudará a dar vida a tus objetivos.

2. Utiliza la visualización creativa (deja de preocuparte)

Como dijo el autor de best-sellers Jack Canfield, " *Preocuparse no es más que fijarse objetivos negativos* ". Si te pasas todo el tiempo preocupándote por lo que no quieres que ocurra en la vida, estás enviando señales equivocadas a tu mente. Recuerda que la mente no conoce la diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. En lugar de preocuparte, tienes que empezar a utilizar el poder de la visualización en tu beneficio. La visualización activa los poderes creativos de tu mente inconsciente creando nuevas vías neuronales. En esencia, la visualización creativa centra tu mente en imaginar y " *vivir" que* tus objetivos cobran vida. No olvides que preocuparse incesantemente también es un hábito. Cuando aprendas a preocuparte, podrás aprender a dejar de hacerlo.

3. Hipnoterapia (autohipnosis o hipnoterapia formal)

La tercera forma de reprogramar tu mente inconsciente hacia un cambio duradero es la hipnoterapia. Aunque este método pueda parecer poco convencional, es una de las formas más eficaces de

provocar un cambio profundo. *He aquí la razón.*

Durante los primeros siete años de tu vida, tu mente funciona en una frecuencia vibratoria baja, similar a la hipnosis. Cuando eres un niño, tu mente es como una esponja y acepta acríticamente todo lo que se desprende de las circunstancias. Durante este tiempo, todas tus creencias se vierten y se colocan en el *"gran esquema"* de la mente inconsciente. Esto ocurre, lo quieras o no, porque la mente está cableada para ayudarte a sobrevivir en la sociedad, y para ello absorbe todo lo que considera útil para tu funcionamiento. Sin embargo, es probable que ya no quieras alimentar todas las creencias que recibiste de otros cuando aún eras un niño. Afortunadamente, no tienes que aceptar tu pasado como una realidad. Con la hipnoterapia clínica, los audios de autohipnosis y algunas formas de meditación, puedes hacer que tu cerebro vuelva a ese estado de ondas cerebrales theta. Una vez en hipnosis, puedes imprimir más fácilmente nuevas creencias que te ayuden a conseguir tus objetivos. Pero no puedes utilizar ninguno de estos métodos sólo una vez, tienes que hacerlo una y otra vez.

4. Repetición

La última forma de reprogramar tu mente subconsciente -y la más fácil de hacer- es mediante la repetición. Una vez que gran parte de nuestra identidad se ha formado alrededor de los siete u ocho años, comienzan a formarse patrones de pensamiento, hábitos mentales, también llamados paradigmas. Se refuerzan al repetir una determinada acción o pensamiento una y otra vez a lo largo del tiempo. Piensa en aprender a montar en bicicleta o a conducir un coche. Todo se hace mediante la repetición. Practica, reintenta y repite hasta que se convierta en un movimiento inconsciente que *nos "salga natural"* . Y es exactamente de la misma manera que se puede "recablear" el inconsciente, mediante la repetición constante. Por eso es tan importante afirmar tus objetivos o imaginarte a ti mismo logrando tus objetivos de forma regular. La repetición es la clave para dominar tu mente y crear tu nueva identidad.

Empieza hoy

La vida es demasiado corta para vivir según tu sistema de creencias del pasado. El hecho de que te hayan dado estas creencias de niño no significa que tengas que actuar según ellas el resto de tu vida. Es hora de empezar a evaluar tus viejas creencias y abandonar las que ya no te

sirven. Hacerlo es sencillo, sólo tienes que observar tu vida. Si hay un aspecto de tu vida con el que no estás satisfecho, o reconoces un "patrón", es una señal de que hay patrones de pensamiento disfuncionales en tu mente. Mediante la repetición y los métodos anteriores, puedes reprogramar tu mente inconsciente para crear una nueva identidad que sirva para alcanzar tus objetivos. Esto asegurará que el 95-99% del día tus creencias te ayudarán *"naturalmente" a* conseguir lo que te propones. Recuerda que nadie hará este trabajo por ti. El éxito es un trabajo interno, ¡todo comienza con tu deseo de cambiar a mejor!

CONCLUSIÓN

Querido lector , nuestra aventura literaria ha llegado a su fin. Escribir el manual que tienes en tus manos fue una maravillosa oportunidad para desafiarme a mí misma y abrir mi corazón a reflexiones a menudo silenciosas. A lo largo de los años, las he anotado a lápiz en mis cuadernos, demasiado intimidada por la idea de revelar mis impresiones sobre la mejora de la vida a un amplio público. Finalmente, aquí estoy. Me embarqué en este proyecto editorial viajando por Italia y Europa en busca de las palabras adecuadas para transmitir los fundamentos de la psicología y el crecimiento personal. El himno de la imperfección, al fin y al cabo, produce una música dulce y suave, digna de ser escuchada por el mayor número de oídos posible. Espero que mi empresa te haya intrigado, entretenido e informado. Espero que hayas descubierto, en las páginas anteriores, algunas herramientas útiles que puedes utilizar para recomponer los fragmentos existenciales de tu vida, los mismos que te hacen único e inimitable. No te apresures a calmar tus heridas. En cambio, aprende a aceptar las manifestaciones dolorosas del pasado y céntrate en lo que puedes hacer hoy para evitar revivirlas en el futuro. Nunca has llegado realmente a tu destino, pero ése es el secreto de una vida plena y emocionante: disfrutar del viaje. Si es así, sería estupendo que dejaras algún comentario sincero en Amazon para permitirme crecer y difundir mi mensaje con el mayor número de personas posible. Sólo me queda desearte una buena vida llena de alegría y satisfacción.

Saludos,

George Cure